SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

FONDAZIONE CARIPARMA

# LA SALUTE 'DENTRO': *prenditi cura di te*

Consigli e testimonianze per una vita sana

## PERSONE DETENUTE ACCOLGONO ALTRE PERSONE DETENUTE

# Ringraziamenti sentiti

Un grazie sincero a tutte le persone detenute che hanno partecipato ai gruppi e ci hanno consegnato un patrimonio prezioso

UN GRAZIE A CHI LI HA ACCOMPAGNATI

**Bea e Sabrina**, che hanno iniziato il percorso ed hanno fatto un pezzo di strada insieme a noi

**Anna**, che ha raccolto il testimone e li ha accompagnati fino alla fine del progetto, aiutando i partecipanti ad incontrarsi, facendo emergere "l'anima" di ognuno

**Sava. Mounia. Itsu. Viorica. Ali**, che, a partire dalla loro esperienza di migrazione, hanno aiutato tutti ad una migliore comprensione e valorizzazione delle diversità

Al personale dell'**Amministrazione Penitenziaria**, che ha creduto in queste attività ed ha contribuito alla loro realizzazione

A **Faissal. Benjamin. Aldo**, i medici che hanno saputo trovare il tempo per portare le loro competenze nei gruppi, perchè anche questo fa una buona sanità

**Cristina**, che ha sostenuto ed accompagnato molti di loro ia livello individuale ed è stata il prezioso anello di congiunzione per tutte le nostre attività

***Caro amico,*** *anche se non ti conosciamo ci permettiamo di chiamarti così, siamo un gruppo di persone che sta vivendo l'esperienza della detenzione, sappiamo che all'inizio sarà dura adattarsi e ambientarsi, perciò ci permettiamo di darti alcuni consigli per aiutarti a vivere nel modo migliore questo periodo buio della tua vita.*

La salute e' una corona sopra la testa dei sani e la vedono solo i malati (prov. Arabo)

*La salute è un diritto fondamentale di ogni persona, anche per chi si trova a vivere questa esperienza: noi abbiamo capito che possiamo fare molto per cercare di mantenere, anche in carcere, un buono stato di salute.*

*La salute è un diritto, è vita, forza, è un'armonia tra mente e corpo e si lega con la consapevolezza.*

*Mantenersi in salute vuol dire guardare al futuro e non ancorarsi al passato, ma senza dimenticarlo.*

# QUANDO SI ENTRA IN CARCERE

**ANTONIO**

*Quando arrivai in carcere mi sentii catapultato in una vasca piena di tonni, balene, squali, sardine e tanti altri ancora, ognuno con storie diverse, modi diversi, culture diverse, ognuno in cerca del proprio posto, dei propri spazi, forse in cerca d'un volto amico. Il vuoto dell'animo che provavo era strano e poi quegli istanti interminabili non finivano più, i primi mesi furono i più difficili, fatti d'incertezza, paure e spazi ristretti*

**ROBERTO**

*Uno dei bisogni più importanti dentro è quello di avere punti fermi, che diano un senso di sicurezza. Guardati attentamente intorno, non aver paura di chiedere come fare una cosa o cosa fare. Cerca intorno a te persone che possano aiutarti ad orientarti, tra gli agenti e tra le persone detenute. Imparare le regole del carcere è fondamentale per orientarsi meglio!*

*Per potersi adattare bene è fondamentale sapere come funziona la convivenza dentro, quali sono le regole, quali sono i tempi, gli orari dei vari momenti della giornata*

## *Come ci si può sentire durante la detenzione*

**CRISTIAN**

*In carcere mi sono sentito più sensibile, meno capace di tenere addosso una corazza.*
*A volte mi sento crudele verso chi è triste, lo giudico, ma poi anche a me scendono le lacrime.*

**GIUSEPPE**

*A volte ti trovi a parlare da solo, una parte di te si pone la domanda e l'altra si da la risposta. Discutiamo spesso della tristezza e gli occhi ne sono pieni, ma mi faccio coraggio e la prima cosa che penso è di essere fuori da questo posto e mi sento già appagato.*

**ANTONIO**

*In carcere credo che ci sia bisogno di qualcuno che si interessi a noi, che ci ascolti davvero e che ci sia un po' di conforto, un sorriso, sì... un sorriso, uno di quelli che scaccia le brutture, sì.... credo sia importante un volto amico o che sembri tale. Qualcuno che ci accompagni come si accompagna un bambino, tenendolo per mano, sì perchè in carcere si ritorna anche bambini.*

## *Bisogna cercare di ambientarsi*

**YOUSSEF**

*Cerca in fretta di reagire al nuovo ambiente, cerca di superare la crisi iniziale, al fine di trascorrere al meglio il tempo di permanenza.*

**GENNARO**

*È importante stare in cella o almeno vicino a una persona che ti dia un consiglio, che trascorra con te il tempo: questo fa sentire liberi, come quando sei scarcerato.*
*È importante rispettare tutti: Agenti, Operatori Sanitari, Educatori, Volontari e rispettare tutte le altre persone detenute, di qualunque cultura e provenienza.*

**CRISTIAN**

*Fai attenzione a come si pone il tuo cervello al momento dell'impatto con il carcere e con la mancanza e l'assenza di tutte le cose: dalle più importanti (affetti, famiglia, figli) alle più banali, tipo una pizza, una torta. Chiediti ogni tanto 'come sto?', 'a che punto sono con il mio stare qui? Mi sono adattato abbastanza bene?'.*
*Ci sono anche persone che prendono più che bene (se sono pochi mesi) la detenzione e ne fanno solo un'esperienza, pure se è cattiva, ma solo un'esperienza che si porteranno nel bagaglio della vita.*

# BISOGNA PRENDERSI CURA DELLA SALUTE DEL CORPO

In carcere, come in ogni altra situazione, è meglio prevenire che curare, siamo tanti e la risposta sanitaria può essere lenta, o può sembrare che non risponda nel modo che noi vorremmo

## Come prevenire le malattie

**ROBERTO**

*Il primo rischio, il più importante fra tanti, è di prenderti qualche malattia. In carcere si possono incontrare più tipi di malattie, come l'epatite (B, C), la tubercolosi, i funghi della pelle, delle unghie, la scabbia, poi le influenze. Una cosa importante dentro è l'igiene: bisogna pulirsi e tenere pulito l'ambiente: é importante evitare di stare in luoghi sporchi. Non usare oggetti privati di altre persone, tipo il pettine, l'asciugamano, lo spazzolino da denti. Dobbiamo soprattutto lavarci le mani, è importante perchè è l'unico mezzo che trasporta microbi, sì le mani vanno sempre lavate. Non bisogna mai venire in contatto con il sangue delle persone, perchè è pericoloso, trasmette in fretta le malattie da uno all'altro.*

**ILIYA**

*È anche importante stare attenti alle persone con cui veniamo a contatto, soprattutto con il compagno di cella, perchè respiriamo la stessa aria e viviamo in uno spazio così ristretto, perciò dobbiamo far girare l'aria in cella almeno 2 volte al giorno per 10 minuti.*

**CRISTIAN**

*Bisogna fare tutte le cose che fanno bene: fare controlli, praticare lo sport, evitare gli incidenti e i giochi violenti. È importante cercare di essere sereni, felici, non usare sostanze che ti alterano o ti stordiscono, non fumare, prendere poche medicine, e respirare quanta più aria pulita all'aperto. Bisogna prendere il sole quando c'è, per vari motivi e perchè ci si sente proprio bene quando si è al sole.*



## Il medico dice...

È importante l'igiene personale, ambientale e degli alimenti

### Igiene personale:

- Lavati accuratamente ogni giorno, lavati frequentemente le mani, soprattutto prima di mangiare e dopo l'accesso ai bagni, ed ogni volta che vi sia contatto con materiali o liquidi organici
- Lavati i denti dopo ogni pasto
- Non scambiarti gli oggetti personali: rasoi, pettine, asciugamano, spazzolini, posate, forbicini taglia unghie, abiti
- Se sarai addetto a fare attività di assistenza ad altri detenuti infermi o malati: usa il più possibile i guanti (quando disponibili) quando dovrai toccare gli oggetti di uso personale o quando dovrai fare manovre che ti portano a contatto con il loro corpo

### Igiene ambientale

- Tieni pulita la cella e l'ambiente di vita, utilizzando i mezzi a disposizione: detergenti ammessi, acqua calda
- Dai aria il più possibile alla cella o all'ambiente di vita
- Non lasciare in giro tutto ciò che potrà essere fonte di infezione: residui di alimenti, mozziconi di sigarette, abiti sporchi

### Igiene alimentare

- Evita gli alcolici e i cibi troppo grassi
- Cerca di abbondare in frutta e verdura, quella che ti è consentita
- Conserva in maniera corretta gli alimenti: non esporli a fonti di calore e ai raggi solari diretti, controlla sempre che la confezione sia ben chiusa, fai attenzione alla data di scadenza, se acquisti alimenti freschi (latticini, carne, verdure), utilizzali nel più breve tempo possibile

## Cerca di tenere un comportamento che ti possa aiutare a mantenere una buona condizione

Fai attività fisica, negli spazi e nei momenti consentiti.
Nei tuoi rapporti con gli altri, comportati come se le persone con cui vieni a contatto fossero portatrici di patologie e segui le norme dell'igiene personale.

## Ti potrà capitare di trovarti in una situazione di emergenza

**Non stai bene, o il tuo compagno di cella si sente male**

**Avvisa SUBITO**
**l'Agente più vicino**

**Quando intervengono i soccorritori, riferisci loro esattamente a cosa hai assistito: affinché i soccorsi siano più efficaci possibile, è importante sapere esattamente cosa è successo.**

*Perchè è importante non tagliarsi, non maltrattare il proprio corpo*

**CRISTIAN**

*In carcere le persone si abituano al fatto che qualcuno si tagli. Si fa per tante ragioni, ad esempio per impotenza, visto che spesso nessuno ti ascolta o ti guarda. Alcuni in carcere si ammalano con la testa, sono più stressati, più nervosi, si controllano di meno o semplicemente hanno bisogno di sfogarsi. È un modo per non pensare a niente, per non pensare al domani, per altri è una modalità più semplice di altre per esprimere il malessere del loro cuore e della loro mente durante la reclusione.*

**YOUSSEF**

*Questo comportamento però non porta a nulla di positivo, anzi vai incontro a vari rischi e problemi.*
*Ti puoi prendere una malattia, un'infezione, perchè è possibile prendere dei virus attraverso la ferita.*
*Ci possono essere problemi di tipo disciplinare, che possono ricadere sulla durata della tua detenzione.*
*Puoi essere messo in isolamento, per prevenire nuovi comportamenti simili, perchè quando qualcuno si taglia si crea la paura che quella persona voglia uccidersi e farsi ancora del male.*
*Gli altri detenuti possono lasciarti da solo o non volerti in cella perchè sei uno che crea problemi; quando una persona si provoca delle ferite, gli altri si spaventano.*
*I segni resteranno anche quando uscirai, non si cancellano.*

## *Le cose che possono aiutarti a stare meglio*

**BOGDAN**

*Una delle cose che ti riesce a confortare di più è l'incontro con persone che vengono dal mondo libero e ti fanno dimenticare, per quel momento, che ti trovi in carcere.*
*Iscriviti alle attività che vengono proposte e frequentale, anche quando non ne hai troppa voglia. Quando sei lì ti scordi dove sei e ti senti libero.. è come un po' volare fuori. Ti senti in modo diverso e ritrovi le risate e la voce che avevi fuori.*

**MAHER**

*Dentro hai bisogno di tenerti occupato ,di sentirti utile; hai bisogno di lavorare, di fare attività sportiva, di studiare e di poter fare colloqui con la famiglia.*
*Ti consiglio di iscriverti alla scuola per poter studiare, di partecipare alle attività interne, incontri, sport... devi imparare a contenere la tua rabbia e a gestirla in modo positivo, che non lede né te, né gli altri, devi sfruttare tutto il tempo che hai a disposizione e ne avrai in abbondanza.*



**CRISTIAN**

*Sicuramente nel posto in cui siamo ci manca l'affetto di una donna: questo però non significa che non dobbiamo più parlare delle donne, ma dobbiamo fare attenzione a non fissarci sul bisogno del sesso, perchè può diventare un'altra prigione.. nella prigione.*

*Se uno è credente e ha una fede, la preghiera è utile per "sfogarsi", come anche leggere, leggere aiuta il cambiamento perchè ti nutri con cose nuove e la salute mentale si rinforza.*

## La psicologa dice...

**Assumi psicofarmaci SOLO se necessario e SOLO se te lo consiglia il medico. Evita un uso scorretto di questi farmaci. Le alternative ci sono: puoi chiedere un colloquio con personale qualificato che ascolta i tuoi bisogni**

In carcere è prevista l'attività di sostegno psicologico, svolta con colloqui individuali e rivolta alle persone che stanno attraversando periodi di difficoltà o di crisi personale. Ogni persona può avere diversi bisogni ed è legittimo poterli esprimere, perché riguardano la tua dignità di persona.
Anche tu puoi sentire il bisogno di:

- esprimerti, di sentirti ascoltato, riconosciuto, considerato...
- sentirti una persona capace, con un valore...
- esprimere l'affettività, di riconoscerti un ruolo significativo e positivo nell'ambito della tua famiglia, anche se questa è lontana
- trovare un senso alla tua esistenza, che puoi sentire ripetitiva e vuota
- mantenere aperta una prospettiva di vita e di coltivare aspettative e speranze, che possano proiettarti nel futuro e dare senso al presente...

# LA CONVIVENZA IN CARCERE.

***In carcere ti troverai a vivere a stretto contatto con persone che non conosci: è importante riuscire a convivere con gli altri***

**ANTONIO**

*La convivenza in carcere è importante per il fatto che influisce molto sullo stato d'animo della persona. Se si riesce a creare un buon clima col compagno di cella, puoi avere una marcia in più per affrontare la giornata. Bisogna aiutarsi a vicenda costantemente, non solo nei momenti più bui, perchè un fattore importante è proprio riuscire ad essere, nonostante tutto, ottimisti e stressarsi il meno possibile.*

**BOGDAN**

*A volte in carcere la convivenza può essere anche forzata, quando arrivi non ti puoi scegliere il compagno giusto; magari dei cambiamenti si possono fare dopo. Dovrai cercare di accettare l'altro, senza pensare che questo significhi abbassarsi o sopportare. Le cose fondamentali che aiutano una buona convivenza sono:*

- *il buon dialogo, a prescindere dal Paese dal quale provieni. Dialogare equivale a scardinare i pregiudizi, a mutare i vecchi schemi mentali, ma soprattutto rende liberi, liberi di capire, di riflettere e di ragionare.*
- *Collaborare nelle cose quotidiane e rispettarsi a vicenda.*
- *Preoccuparsi del proprio compagno di cella e della sua salute, oltre che della propria*
- *Non essere egoista e non fare agli altri quello che a te non piace.*

*Convivendo si cambia, si cambia insieme ed è importante rispettarsi. Non vuol dire che bisogna diventare tutti uguali, perchè ognuno di noi è diverso, ma dobbiamo trovare il modo di rispettarci. Per poterlo fare bisogna sapere cosa l'altro intende per rispetto e se non si sa bisogna chiedere. Cominciamo a rivolgerci agli altri in maniera educata: è il primo passo importante.*

***E se qualcuno si rivolge a te in maniera aggressiva***

**MAURIZIO**

*Tengo la calma, cerco di capire il motivo della discordia fra noi due, cerco di parlare in modo pacato, cerco di entrare in empatia con lui, perchè è poco probabile che il motivo della sua aggressione dipenda da me in maniera spontanea. Se poi mi rendo conto che è un mio atteggiamento a rendere aggressiva la persona che ho davanti, cerco di parlare e scendere ad un compromesso.*
*A volte scusarsi anche di una cosa in cui non sei coinvolto direttamente, può aiutare a farsi capire e ad instaurare un rapporto migliore. Con le parole si risolvono la maggior parte dei disguidi tra le persone.*
*È importante anche immaginare le possibili conseguenze del caso, perchè può finire anche in una disgrazia, perciò pensaci almeno cinque volte prima di reagire con la stessa aggressività e magari arrivare allo scontro fisico.*

**BALIG**

*Un altro modo può essere cercare di allontanarsi e a volte bisogna rivolgersi agli Agenti per evitare il peggio. In alcuni casi è meglio subire l'aggressione verbale, che mettersi sullo stesso piano dell'aggressore, pensando alle conseguenze e cercando di distrarsi mandando il proprio pensiero ai propri cari.*

**ANTONIO**

*Bisogna anche farsi gli amici più tranquilli tra le persone detenute ed è meglio cercare la vicinanza di quelle persone che sono capaci di mediare e tenere bassi i livelli di discussione e conflitto. Dovresti cercare di essere elastico, avere tutta la pazienza ed essere educato, usare la diplomazia, cercare di calmare l'altro e dialogare.*

**WILLIAM**

*Quando sono arrabbiato, o qualcuno mi parla male, per non farmi fare rapporto o farmi altri problemi, io penso alla mia famiglia, che mi vuole bene e così passano i problemi e anche mi passa il tempo più in fretta.*

*Alcune persone detenute hanno lavorato su di sé con Cristina, la psicologa, e ora dicono..... "Guarda avanti, comunque"*

## ANGELO

*Sono un ergastolano, in carcere da molti anni, con reati ostativi, mi dedico allo studio e mi sono laureato. Ci sono stati molti momenti difficili, ad esempio non aver potuto salutare e abbracciare mia madre prima che morisse: la concessione del permesso è arrivata in ritardo.*
*Ciò che mi ha aiutato a stare meglio e a sopportare la condizione di ergastolano è stato il sentirmi comunque, anche da qua, la responsabilità della crescita di mio figlio e il sostegno della famiglia. Mi ha molto aiutato anche riprendere gli studi: non avrei mai immaginato che "un libro" potesse cambiare radicalmente la mia vita*

**Le cose che vorrei dire ad una persona che entra in carcere**

*Di non aver paura e vergogna di cambiare. Io faccio cose che in passato non avrei mai immaginato di fare.*
*Di essere chiaro con la famiglia e coi propri figli.*
*Di fronte a mio figlio mi assumo le mie responsabilità, non è colpa degli altri e neppure dello Stato se sono qui. Il carcere è luogo di sofferenza: scaricare la responsabilità della sofferenza sugli altri aumenta la sofferenza, ti senti vittima e ti senti impotente.*
*Bisogna caricarsi sulle spalle le proprie responsabilità.*
*Da noi si dice: "Chi semina vento, raccoglie tempesta".*
*Di avere il coraggio di essere persone migliori: se io non avessi mostrato a mio figlio il mio cambiamento e i risultati ottenuti, neppure lui avrebbe tutti 9 e 10 in pagella.*
*Dante scrive nel Purgatorio, "..afflitto vedo la passata follia e lieto davanti a me la gioia che spero".*

## LUCA

*Io usufruisco di una misura alternativa detta "articolo 21", lavoro in una struttura, dopo aver conseguito in carcere il diploma di Operatore Socio Sanitario. Ora ho voglia di specializzarmi, di acquisire ulteriori competenze, mi piace sentirmi apprezzato e questo mi stimola.*
*La mia difficoltà principale quando ho cominciato ad uscire è stata una sorta di disorientamento ma anche di ansia, di paura di deludere le numerose aspettative positive.*
*Quasi nessuno sa che sono un detenuto, ho voglia di essere conosciuto e apprezzato per ciò che valgo oggi. La cosa più strana è il risveglio emotivo: ti fa star male, ti fa pensare alla tua vita persa...*

**Nei momenti di maggiore sofferenza, mi ha aiutato**

*Mia moglie: io stavo perdendo ogni speranza di guardare fuori, cominciavo ad investire solo dentro al carcere e invece lei non ha mollato, ha continuato a rappresentare il contatto con l'esterno e col futuro, a mantenere viva la speranza per me e per noi. Le devo tutto: per ricostruire ho dovuto essere sincero con lei e coi figli.*

## ALBERTO

*Io lavoro all'esterno. Cosa mi ha aiutato per arrivare fino a qui, nonostante la lunga condanna? Sembra assurdo, il carcere: il rimanere per anni isolato e solo con me stesso, non scappare più da me stesso, non rifugiarmi più in compensazioni che avevano trasformato la mia vita in un incubo.*
*E poi: lavorare, conoscere persone che non c'entrano con questo mondo, leggere: l'incontro coi libri, da lì ho scoperto stimoli nuovi, curiosità...*
*Ed ora, ricostruire, assieme alla mia compagna, da zero, senza compromessi. Lei mi costringe al rigore, al taglio netto, anche con ciò che amo del mio passato.*
*Con amici e colleghi non nascondo di essere in carcere. Voglio essere accettato e apprezzato per tutto ciò che sono, e anche per il mio cambiamento.*

*Ti abbiamo detto le cose principali che ci sembrano utili quando una persona arriva in carcere.*

*Ti abbiamo portato alcune testimonianze personali,*
*di chi ha fatto un percorso psicologico individuale con Cristina.*

*Nei gruppi cui abbiamo partecipato ci ha accompagnato Anna,*
*che ha saputo far emergere tutte le cose che ti abbiamo detto,*
*e tanto altro. Siccome i nostri paesi di origine sono tanti e diversi, in alcuni*
*momenti c'erano anche altre figure importanti, i mediatori culturali.*

***Anche loro ti vogliono dire qualcosa.***

## L'operatrice Anna dice...

*La definizione di salute data dall'Organizzazione Mondiale della Sanità dà importanza alla capacità della persona di individuare i propri bisogni e prendersene cura in modo funzionale ed efficace per sé. Ma che succede quando la persona vive tutti i giorni in un ambiente che facilita un senso di isolamento e di alienazione?*

*In carcere infatti l'uomo vive un costante paradosso, che è quello di trovarsi sì immerso in una grande comunità, ma di sentirsi allo stesso tempo profondamente solo. Nel mio lavoro con i gruppi ho cercato di superare diversi pregiudizi sul carcere e sulla sua popolazione. Ho messo da parte la convinzione secondo cui la persona detenuta non ha voglia di parlare di sé, tanto meno di farlo con altre persone detenute, perchè troppo difesa e diffidente e ho coltivato per tutto il tempo la speranza di creare un clima di fiducia realmente sentito durante gli incontri. Credo che la realizzazione di questa raccolta di scritti sia prova della possibilità per ogni persona, anche se si trova in carcere, di trovare uno spazio dove sentirsi alla pari con gli altri e capace di dare qualcosa di buono. Nell'incontro con il gruppo le persone hanno avuto la possibilità di sentirsi utili, efficaci ed ecco che, sull'onda di questo sentire, sono nati diversi interventi di altruismo, di aiuto reciproco, di condivisione di strategie ed è stato prodotto un sacco di materiale scritto su cosa vuol dire prendersi cura di sé in carcere. Il lavoro svolto nei gruppi ha visto incontrarsi all'inizio dei 'detenuti' che, più si incontravano, più ritrovavano le loro capacità, le loro competenze, le loro opinioni, le loro emozioni, tutto ciò che fa di ognuno di noi una 'persona' unica ed insostituibile. Durante gli incontri, i partecipanti non hanno solo parlato di salute, hanno coltivato la loro salute! Hanno ritrovato la loro forza ed un senso di speranza che, una volta terminata la pena, ci sia ancora qualcosa di buono da portare fuori con sé.*

# I MEDIATORI CULTURALI

## Sava. Mounia. Itsu. Ali. Viorica....

**...raccontano di un incontro del gruppo, per farti capire meglio la loro esperienza**

*Entriamo nella stanza dipinta di bianco con i bordi azzurri: si trova al piano terra e, anche se ha due finestre, non entra molto la luce del sole, che fuori splende. I partecipanti al gruppo sono già dentro, seduti e quasi in silenzio. Ci salutiamo e diamo la mano a tutti, uno per uno.. si usa così.*
*Ci conosciamo con tutti questa volta, ci siamo visti in alcuni incontri, ogni tanto viene una persona nuova, ma questa volta no.*
*Sono tutti uomini di età diverse: c'è una persona di 60 anni, alcuni di 35 - 40 , alcuni di 30 e c'è un giovane di 20.*
*Hanno vissuti e lingue diverse perché alcuni provengono da altrove.*
*Noi questa volta siamo tutte donne e anche noi abbiamo origini differenti.*
*Siamo seduti in cerchio e per un attimo nessuno parla, si scambiano sorrisi di cortesia ma anche curiosità e attesa per quello che verrà... la voglia di raccontare.*

**GIUSEPPE** *chiede di iniziare, è impaziente di condividere proprio con noi il fatto che dopo tanto tempo è contento anzi, dice, felice... ha avuto una bella notizia per una sua vicenda.*

**ALEKSANDER,** *timido per la sua giovane età e anche perché non si esprime molto bene in italiano, trova le parole semplici per dirci che è sereno... ha incontrato la sua famiglia dopo un anno. Confida che è da quasi due anni anni in Italia, si sente confuso e senza punti di riferimento. La sua affermazione trova approvazione in tutti noi che abbiamo fatto l'esperienza della migrazione.*

*Piano piano il clima si riempie di emozioni positive e non è facile parlare di regole, il tema di oggi, proprio nell'ultimo incontro.*

**ALBI,** *che nei precedenti incontri si è dimostrato riservato, racconta la sua storia da piccolo migrante, l'incontro con una comunità educativa e le sue regole diverse da quelle della sua famiglia, rimasta in Albania, la sua interpretazione di esse. Parla del rispetto per i suoi genitori e dei sacrifici che loro hanno fatto per lui, del fatto che lui è un uomo e non deve chiedere e disturbare più i suoi genitori: vorrebbe solo poterli aiutare.*
*Guarda Sava, la mediatrice albanese, negli occhi, come se cercasse conferma ed insieme spiegano un pezzo del loro essere e della loro cultura.*

**MAGHDI** *dice in arabo, la sua lingua " se non rispettiamo l'altro non rispettiamo noi stessi"*

**MOUNIA** *traduce e spiega l'intreccio della loro cultura con la religione musulmana, le differenze tra le due culture. Quella di origine e quella del Paese di arrivo, l'Italia.*
*Racconta la sua esperienza, di come ha imparato a conoscerle tutte due, di come ha cercato di trasformare la fatica di trovarsi tra due culture nella ricchezza di vivere con due culture e di come sta cercando di trasmetterle ai suoi figli, scegliendo il meglio di entrambe.*

**FRANCESCO,** *curioso e affascinato dalla cultura cinese, sollecita Itsu affinché ci faccia scoprire come sono vissute e condivise le regole e il rispetto nella sua cultura. Lei, che*

*è rimasta impressionata dal coinvolgimento e l'autenticità dei partecipanti, e fino a quel momento ha atteso in silenzio la richiesta di un suo intervento, spiega le radici storiche e culturali dell'importanza delle regole , la loro applicazione e l'indiscutibile rispetto che assume per il suo popolo.*

***Un altro tema in discussione è quello dello stigma.***

*Tutti insieme, ed ognuno con se stesso, ci si è confrontati sul significato di questo termine e dai numerosi interventi è emerso che lo stigma non è identificabile in un solo concetto, ma che assume forme diverse di volta in volta, a seconda della cultura e dell'esperienza.*

**FRANCESCO**, *che proviene dall'Italia del sud, precisa che, letteralmente, il vocabolo stigma indica il marchio che in passato veniva posto agli schiavi e più tardi ai detenuti o agli stranieri.*

*L'incontro finisce e tanti pensieri ed emozioni ci avvolgono. Il racconto commovente di Albi e il sincero coinvolgimento di tutti, ci fanno riflettere sugli argomenti che abbiamo condiviso nei nostri incontri: le differenze culturali, le religioni, la convivenza, le regole, il rispetto, la salute, le tradizioni e il modo in cui l'abbiamo fatto.*
*In quella stanza anonima, come tante altre, si è creato uno spazio aperto, senza muri, circondato solo dai colori del sapere e delle esperienze altrui, che hanno arricchito tutte noi.*
*Abbiamo cercato di sospendere il pregiudizio o meglio, come dice Luca, il giudizio errato, che dipende da scarsa conoscenza dei fatti o delle persone. Ci siamo sentite di metterci in discussione, di raccontarci noi per prime, le mediatrici culturali, ma anche i partecipanti si sono messi in gioco e questo ci ha aiutate ad abbassare il muro della diffidenza e delle paure e semplicemente abbiamo permesso all'altro di conoscerci: solo così abbiamo assaporato l'emozione della comunicazione interculturale.*
*Siamo consapevoli che ognuno di noi porterà con sé questa esperienza emozionante e, nel salutarci, loro , gli uomini, ci ringraziano per averli aiutati a vivere momenti da uomini liberi.*

## *I servizi sanitari che trovi in carcere*

- Anche in carcere, come all'esterno, è garantita l'assistenza sanitaria.
- C'è il medico di base, ci sono i medici specialisti, ci sono gli infermieri.
- Se necessario, il medico ti può inviare in ospedale
- Se hai problemi di abuso di sostanze, troverai gli specialisti del Ser.T. (Servizio Tossicodipendenze): medico, psicologo, educatore
- Se hai problemi psichici, troverai lo psichiatra e lo psicologo.

## *Come accedere ai servizi sanitari in carcere*

Per le richieste di visita medica:

- **SE NON HAI UN PROBLEMA URGENTE,** puoi richiederla al medico di reparto, che visita il mattino, a giorni fissi. I giorni di visita ti saranno comunicati in base alla sezione in cui verrai inviato. La tua richiesta sarà valutata, per stabilire la priorità
- Il medico attiva le visite successive di controllo e/o le visite dei medici specialisti, del Servizio Tossicodipendenze o del Servizio Psichiatrico.
- **SE HAI UN PROBLEMA URGENTE, O UN MALORE,** puoi richiedere l'intervento del medico di guardia, che è presente 24 ore
- Se avverti un lieve malessere, chiedi l'intervento dell'infermiere che potrà consigliarti o attivare il medico
- Se vuoi informazioni generali, di carattere sanitario, ti puoi rivolgere agli infermieri che vengono in sezione ogni giorno.

# QUESTO OPUSCOLO

## Perchè

Dal 2011 l'Azienda Unità Sanitaria Locale, in accordo con l'Amministrazione Penitenziaria, e grazie al finanziamento della Fondazione Cariparma, ha condotto un Progetto, "La promozione del benessere psicofisico negli Istituti Penitenziari"
Questo progetto era costituito da diverse tipologie di azioni: un laboratorio di pittura, attività motorie, gruppi di riflessione sul tema della genitorialità, gruppi di Educazione Sanitaria e gruppi che hanno affrontato i temi della salute con una attenzione particolare alle diverse modalità di intenderla, sulla base delle culture di appartenenza e dei diversi Paesi di origine dei partecipanti
Abbiamo pensato che, più di tante belle parole dei soliti esperti, potessero valere, per chi si trova a vivere l'esperienza della carcerazione, le parole di chi si trova nella stessa situazione, che ha saputo riscoprire delle risorse personali e ha avuto voglia di condividerle.

## Come è stato costruito

Ciò che hai letto è il risultato del lavoro di anni, di diverse persone detenute, che hanno partecipato ai gruppi di Educazione Sanitaria ed Intercultura.
Hanno riflettuto su diversi temi, accompagnati da operatori professionisti.
Hanno imparato a confrontarsi, anche quando avevano opinioni differenti.
Hanno imparato a conoscersi e stare insieme, anche quando avevano culture e credo religiosi differenti.
Si sono emozionati nel raccontarsi reciprocamente le loro paure, le loro esperienze, le loro speranze.
Hanno raccolto insieme ciò che ti volevano trasmettere.

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

www.ausl.pr.it

*a cura di*

Unità operativa
Salute negli Istituti Penitenziari

Coop. Soc. Cabiria - Parma -