



Suore
Ospedaliere



Un potenziale incalcolabile

**Sapevate che abbiamo tutti un potenziale incalcolabile per sviluppare le nostre capacità e la nostra umanità, a beneficio nostro e degli altri?
Scoprite il progetto che hanno avviato nella Delegazione delle Filippine per potenziare le capacità delle persone affette da malattie mentali.**

Ottobre 2021



Sindhu Nesamma

Suora Ospedaliera



Il mio nome è Sindhu Nesamma, Suora Ospedaliera dell'India. Lo scorso mese di luglio ho terminato i miei studi di Psicologia e attualmente sono impegnata nella missione della comunità di Trivandrum, India, nel centro "Benito Menni Psycosocial Rehabilitation Centre".

Da tempo nel Centro cercavamo un'opportunità per realizzare un nuovo progetto che rendesse possibile l'integrazione di tutti i membri della Comunità Ospedaliera e allo stesso tempo potenziasse la riabilitazione delle nostre residenti, donne affette da malattia mentale.

Il momento giusto è arrivato con la preparazione della celebrazione della Giornata Mondiale della Salute Mentale di quest'anno. Volevamo che fosse qualcosa di diverso, che supponesse l'inizio di un nuovo modo di interagire fra tutti. Per questo noi suore e collaboratori ci siamo riuniti per ideare le strategie da seguire e la formulazione degli obiettivi di questo progetto, affinché fosse un'iniziativa permanente e che si potesse rivedere. **Dalla condivisione è nata l'idea di realizzare un progetto in grado di potenziare tutte le abilità e i valori che ognuno dei membri di questa piccola comunità ospedaliera possiede, nonostante la vulnerabilità e la differenza proprie di ciascuno.**

Riabilitazione con divertimento

Alla fine la nostra idea si è materializzata con la creazione di un gruppo di teatro, uno di danza e uno di musica. Ciascun gruppo comprende anche Suore, collaboratori e residenti. La nostra prima messa in scena è stata il 10 ottobre, giornata mondiale della salute mentale; per prepararla i vari gruppi hanno organizzato i propri orari e le proprie prove, per cui nel centro si è creata una grande attesa che ha permesso di risvegliare quelle capacità che erano latenti in ognuno di noi. Abbiamo così scoperto che potevamo stabilire nuovi vincoli e nuove responsabilità, ridurre le barriere di comunicazione e le resistenze ai cambiamenti, potenziare la creatività e la socializzazione, oltre ad aprirci alla resilienza. In questi gruppi si diluiscono i ruoli istituzionali e se ne creano altri nuovi di amicizia,

fratellanza, diminuisce la frustrazione e, cosa più importante, si crea un'atmosfera di gioia, di superamento e di complicità.

Oltre a offrire un'opportunità per scoprire e sviluppare abilità e talenti con creatività, il progetto si propone di raggiungere quattro obiettivi specifici:

1. Sviluppare un sentimento di ottimismo basato su: "posso fare più cose di quello che penso".
2. Potenziare il lavoro di squadra, rispettando il ritmo di ognuno dei membri che fanno parte del gruppo. Generare un ambiente di collaborazione e apertura per accettare le idee dell'altro, anche se le proprie idee sono diverse.
3. Creare un programma che favorisca la responsabilità e l'organizzazione individuale nel quotidiano.
4. Creare un ambiente di calma e benessere, che dia l'opportunità di vivere l'aspetto ludico e di festa come parte della riabilitazione e del reinserimento delle persone affette da malattie mentali.

Per questo progetto abbiamo concordato la durata di un anno, in altre parole terminerà in ottobre 2022. Per un corretto sviluppo del progetto, ogni gruppo realizzerà una rappresentazione mensile e ogni tre mesi saranno valutati i risultati.

Oggi possiamo affermare che la prima messa in scena di questa iniziativa è stata molto positiva, molto bella e motivante, dal momento che ci ha permesso di vedere come ognuno ha sviluppato il proprio talento creativo in modo meraviglioso e partecipativo, dimostrando che è possibile stimolare le nostre capacità, e anche che la malattia mentale, per quanto cronica possa essere, non è causa di riduzione delle competenze sociali, se queste vengono messe in azione. L'entusiasmo delle nostre residenti a lavorare nei gruppi insieme a collaboratori e suore è qualcosa di eccezionale. Abbiamo visto che questo progetto dà loro allegria, vitalità ed energia. Pertanto, **vogliamo potenziare questo tipo di attività, al fine di favorire la loro riabilitazione e il loro reinserimento sociale, facendo loro esprimere le proprie migliori qualità. È ciò che abbiamo appreso dal nostro grande maestro, san Benedetto Menni.**

