



©CBMAustralia

Sapana ha vissuto un incubo, ma adesso ha ritrovato il coraggio di vivere.

lume di speranza

La rivista della CBM Missioni cristiane per i ciechi nel mondo

cbm 

N. 4 • 2024

Care amiche, cari amici,

disabilità temporanee o durature possono toccare tutti.

Per quanto riguarda quelle motorie o visive, a volte basta poco per incrementare rapidamente la qualità di vita. Il discorso è invece diverso per le disabilità multiple o psichiche.

Anche nelle regioni povere il numero di persone con depressioni, psicosi o schizofrenia è elevato, ma mancano trattamenti adeguati. I familiari non sanno che cosa fare, i pregiudizi dilagano, e chi soffre spesso non vede via d'uscita e si toglie la vita.

Le storie che vi presentiamo in questo numero mi hanno profondamente commossa, ma infondono anche speranza. Farmaci adeguati ed economici alleviano i sintomi, mentre una nuova forza vitale scaturisce da colloqui terapeutici e gruppi di autoaiuto.

Ogni donazione porta benefici e, più in generale, può salvare vite!

Ringraziandovi per il vostro prezioso impegno, vi auguro buona lettura



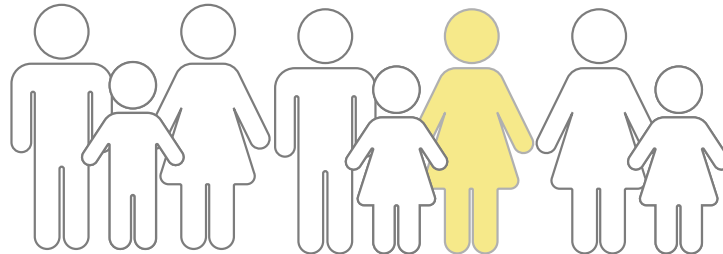
Anja Ebnöther
Direttrice CBM Svizzera
da giugno 2024

(Leggete l'intervista a pagina 6.)

La povertà favorisce le disabilità psichiche

In molti paesi in sviluppo le offerte di aiuto alle persone con disturbi psichici stentano a progredire. Le famiglie che vivono in condizioni di povertà sono impotenti di fronte a tali malattie o disabilità. La mancanza di comprensione, la stigmatizzazione e cure sbagliate o insufficienti hanno conseguenze tragiche. Per ovviare a questa situazione, la salute psichica è un punto focale tematico della CBM.

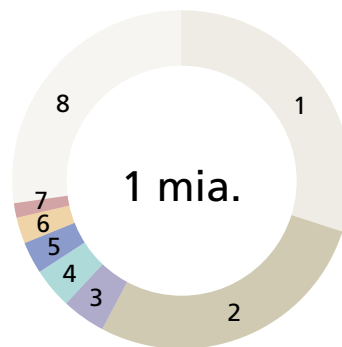
Una persona su otto soffre di disturbi psichici



Nel mondo, una persona su otto – ovvero circa un miliardo – vive con una limitazione psichica. Chi ha una disabilità psichica in un paese in sviluppo spesso non ha accesso a terapie, all'istruzione e a un impiego, e rischia così di cadere nella povertà.

Le disabilità psichiche a livello mondiale

Sovente, la malattia subentra negli anni più produttivi di una persona, con importanti conseguenze per l'intera famiglia. L'OMS stima che le dirette e i diretti interessati soffrano delle seguenti patologie.



1. Stati d'ansia (300 milioni)
2. Depressioni (280 milioni)
3. Disturbo bipolare (maniaco-depressivo) (40 milioni)
4. Disturbo ossessivo-compulsivo (40 milioni)
5. Disturbi post-traumatici (circa 30 milioni)
6. Schizofrenia (24 milioni)
7. Disturbi alimentari (14 milioni)
8. Altre affezioni psichiche (272 milioni)

In Nepal, le ragazze commettono più suicidi dei ragazzi

Il tasso di suicidi in Nepal aumenta in tutte le fasce d'età, mentre negli altri paesi asiatici è in calo. In Svizzera è sceso del 60 per cento dal picco raggiunto quarant'anni fa. In entrambe le nazioni, però, i suicidi compiuti dalle ragazze sono incrementati drasticamente. La CBM Svizzera promuove anche la prevenzione dei suicidi in Nepal.

Fonti: WHO Mental Health Atlas 2020, WHO Suicide worldwide in 2019.



L'incubo è finito

«Grazie a un microcredito, Sapana Basnet ha comprato delle capre, un ulteriore passo verso una vita sana e indipendente.»

Il paesaggio di Surkhet, nel Nepal occidentale, con i suoi campi fioriti, le abitazioni spartane, le capre e le galline, i ruscelli e i sentieri contornati da alberi, è da sogno. Eppure giovani donne come Sapana Basnet e Dilmaya Basyal hanno vissuto un incubo, da cui sono uscite solo grazie al centro di salute mentale sostenuto dalla CBM.

I primi ventiquattro anni della vita di Sapana sono stati belli come la regione in cui vive. Ha avuto genitori amorevoli e concluso brillantemente una formazione scolastica. Sposatasi ad appena sedici anni, ha dato alla luce due bambini. Da fuori sembrava che andasse tutto bene.

Internamente, però, era sempre più infelice e la sofferenza si è abbattuta su di lei come un uragano.

«Ho rischiato il collasso mentale.»

Sapana Basnet

«Ero irrequieta, dormivo male, soffrivo di emicranie e mi girava la testa.» I suoi genitori l'hanno portata in un grande ospedale in India, ma i farmaci prescritti non hanno avuto alcun effetto.

Malata e disprezzata

Nel frattempo, è stata vessata dal marito e dai suoceri: «Non mi lasciavano più né entrare in casa né mangiare. Rimanevo a stomaco vuoto per giorni. Ho rischiato il collasso mentale». Dopo mesi difficili, Sapana Basnet è tornata a vivere dai suoi genitori. I bambini sono rimasti con il marito: «La sua famiglia non permette loro di venire a trovarmi, e ciò mi rende estremamente triste».

«Oggi desidero solo condurre una vita sana.» *Sapana Basnet*

Sapana Basnet è uscita da questo lungo periodo tormentato quando è entrata in contatto con il centro di salute mentale CMC sostenuto dalla CBM.

«Ricevo regolarmente visite da parte delle assistenti sociali Durga e Nanda, e farmaci che mi fanno stare meglio. Faccio pure parte di un gruppo di autoaiuto che mi ha dato un microcredito con il quale ho comprato delle capre. Oggi desidero solo condurre una vita sana!»



All'inizio la madre di Dilmaya non sapeva nulla dei tentativi di suicidio della figlia.

Un uragano interiore

Dilmaya Basyal ha vissuto una situazione simile. «Ho provato a impiccarmi un paio di volte, ma mio zio mi ha sempre salvata», racconta timidamente la diciottenne. La svolta decisiva è giunta anche in questo caso dalle assistenti sociali del CMC, partner della CBM.

«Oggi non ho più pensieri suicidari», afferma Dilmaya. Oltre ai colloqui terapeutici, frequenta un gruppo di autoaiuto



«Il nostro progetto per la salute mentale in Nepal è unico nel suo genere perché coinvolge attivamente bambini e adolescenti, i quali possono mettere in pratica le loro idee per la realizzazione di video od offerte per il tempo libero. Tre anni fa hanno addirittura

sviluppato un'applicazione con un diario, un blog di autoaiuto e la possibilità di contattare una persona di fiducia. Sono stati raggiunti anche i bambini svantaggiati che non vanno a scuola.»

Eva Studer, responsabile programmi internazionali CBM Svizzera e specialista per la salute mentale

assieme alla madre Kausila Basyal e assume regolarmente un farmaco contro l'epilessia.

Dilmaya soffre di attacchi epilettici da quando ha tre anni. Grazie alla terapia farmacologica, il loro numero è calato considerevolmente. Prima, Dilmaya veniva sempre sgridata o addirittura picchiata perché la gente, ignorante a tale riguardo, aveva paura.

«Ho provato a impiccarmi un paio di volte.» *Dilmaya Basyal*

«Le mie compagne di classe temevano di essere contagiate dagli attacchi», spiega. «Allo stesso tempo ero spesso malata e perdevo le lezioni. Per finire, ho dovuto lasciare la scuola, anche se mi piaceva molto andarci. Desidero imparare e, in futuro, esercitare una professione.»

La madre ha cercato aiuto per anni

Soltanto il centro sanitario di Chinchu, che collabora strettamente con il CMC, è stato davvero d'aiuto. «Ora mia figlia ha ritrovato un equilibrio», si rallegra Kausila Basyal.



Operatrici rendono visita regolarmente a Dilmaya e a sua mamma Kausila Basyal.

«Purtroppo ci sono momenti in cui non ho soldi per comprare le medicine.»

Kausila Basyal

«Grazie a questo sostegno, conduce una vita migliore. Purtroppo ci sono momenti in cui non ho soldi per comprare le medicine.» Oggi Dilmaya assume questi farmaci con regolarità, mangia e dorme bene, e dà una mano con le faccende domestiche, ma continua ad aver bisogno della terapia e del gruppo di autoaiuto.

Contribuite a rafforzare la salute mentale delle ragazze nepalesi.

Ogni donazione è preziosa

Ragazze e donne sono più colpite

La metà dei bambini e degli adolescenti in Nepal vive in condizioni di povertà. Affezioni psicosociali, come ansia e depressione, sono frequenti e il tasso di suicidi è elevato – tra le donne è addirittura il doppio rispetto a quello degli uomini.

Obiettivi degli aiuti della CBM per il periodo 2024-2027

- 75 scuole medie offrono un sostegno psicosociale.
- 23 000 persone imparano a riconoscere e a gestire correttamente problemi psichici.
- 9000 persone ricevono un'assistenza psichiatrico-psicologica e psicosociale.
- 30 persone con disabilità si organizzano in gruppi di autoaiuto e si battono per i loro diritti.

Il nostro partner sul posto

Questo progetto è condotto dal centro di salute mentale CMC Nepal, un'organizzazione non governativa attiva da quindici anni.

 cbmswiss.ch/nepal-it

Cento giorni da Direttrice della CBM

Anja Ebnöther vanta un'esperienza ventennale nella cooperazione internazionale, durante la quale è stata alla testa del Geneva Centre for Security Sector Governance (DCAF) e della cooperazione internazionale presso Caritas Svizzera. Da giugno 2024 è Direttrice della CBM Svizzera. Nell'intervista ci svela che cosa la motiva.

Che cosa ti entusiasma della CBM?

La nostra visione, ovvero che persone con disabilità possano esercitare i loro diritti come membri della società ed esprimere tutto il loro potenziale, e la nostra missione di spezzare il circolo vizioso di povertà e disabilità assieme alle dirette e ai diretti interessati.

Quali delle tue esperienze ritieni essere particolarmente utili per la CBM?

Conosco già tante sfaccettature di un'organizzazione attiva a livello mondiale come la CBM Svizzera. I programmi, i successi sul campo, la divulgazione del nostro operato all'opinione pubblica, l'attività politica, la raccolta fondi, la cura dei contatti con finanziatori privati e istituzionali sono tutti tasselli che vanno a completare il puzzle rappresentato dalla mia funzione di Direttrice della CBM Svizzera.

Dove hai già potuto vivere sulla tua pelle il concetto di inclusione?

Mi è successo più volte nella mia famiglia, dove ho visto come una limitazione fisica può sconvolgere la vita quotidiana, facendo sorgere nuove preoccupazioni. Se permettere ai propri cari di condurre una vita autodeterminata non è facile in un paese come la Svizzera, figuriamoci in quelli più poveri.

Che cosa ti piace fare nel tempo libero?

Fare passeggiate nella natura ricarica le mie batterie. Parlare del più e del meno assieme a familiari o amici affina il mio pensiero. Conoscere nuove culture e persone in viaggio allarga i miei orizzonti.



Anja Ebnöther in Uganda nel 2017 per la Caritas. Mamma e figlia sono grate di aver ricevuto l'accesso all'istruzione.

La salute degli occhi è uno dei pilastri della CBM. Ti sta a cuore?

Assolutamente, e la mia passione per la fotografia lo dimostra. Ma come diceva Antoine de Saint-Exupéry: «Non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi». Per questo motivo provo a utilizzare tutti i miei sensi, e a vivere ascoltando il mio cuore e la ragione.

Hai già un obiettivo?

Assieme al mio team di responsabili, al Comitato e alle associazioni affiliate desidero dirigere la CBM affinché in futuro venga riconosciuta per il suo operato e sia finanziariamente stabile. Siamo in grado di fare la differenza grazie a una fedele comunità di donatrici e donatori. Prendermi cura di quest'ultima e convincere altre persone a sostenere il nostro impegno a favore di chi è più svantaggiato rientra sicuramente tra i miei obiettivi.

Per e con le persone con disabilità

Il presupposto è che esperte ed esperti di inclusione provenienti da organizzazioni di autorappresentanza siano in diretto contatto con la Direzione dello sviluppo e della cooperazione (DSC).



L'esperto di inclusione Alain Bader della Sensability (al centro) con Dominique Felber e Denis Hofer della CBM.

In occasione di un primo incontro svoltosi nel mese di giugno, la DSC ha presentato il proprio lavoro nell'ambito della promozione dell'inclusione. È subito emerso che, affinché il parere delle persone con disabilità venga considerato nella cooperazione internazionale, occorre compiere ulteriori passi.

Una partecipazione efficace in questo campo è una rivendicazione centrale della Convenzione dell'ONU sui diritti delle persone con disabilità, ratificata anche dalla Svizzera.

Specialiste e specialisti hanno definito da tempo che cosa servirebbe per ottenere una cooperazione allo sviluppo inclusiva: direttive, un coinvolgimento attivo e il rilevamento mirato di dati sulle persone con disabilità. Tutte queste richieste sono state sottoposte alla DSC da parte dello Swiss Disability and Development Consortium (SDDC) sotto la responsabilità della CBM.

La strategia 2025-2028 della Svizzera nella cooperazione internazionale pre-

vede la lotta alla povertà, ma le persone con disabilità – una persona su cinque nel Sud del mondo – non vengono quasi mai menzionate e rischiano così di essere ulteriormente trascurate. La disabilità è causa di povertà. Quest'ultima non si può sconfiggere se non c'è inclusione.

Fondi per la cooperazione allo sviluppo per la prima volta a rischio

Il Consiglio federale intende finanziare gli aiuti all'Ucraina a discapito degli abitanti delle regioni povere, i quali potrebbero pagarne le conseguenze.

I piani di risparmio della Confederazione andranno ad acuire la povertà e la vulnerabilità in caso di catastrofe. Le persone più colpite saranno quelle con disabilità.

Il finanziamento pubblico allo sviluppo dovrebbe scendere allo 0,36 per cento del reddito nazionale lordo. In nessun

altro settore verrà risparmiato così tanto come in quello degli aiuti destinati ai più poveri.

Questo taglio smentisce, oltretutto, i valori che la Svizzera tiene tanto a rappresentare: solidarietà su scala globale, umanità e pace.

Le due Camere del Parlamento dovranno decidere in merito a questa riduzione entro fine anno.

 allarme-solidarieta.ch



«Ma riesci a lavorare?»

«Ehi, guardati allo specchio», lo prendevano in giro i suoi compagni. Brian non ci ha più visto da un occhio per otto lunghi anni.

All'età di tredici anni, Brian, dallo Zimbabwe, è caduto all'imbrunire e un filo di metallo gli è entrato in un occhio. Poco dopo, il cristallino si è gradualmente opacizzato: era la cataratta che può insorgere anche dopo un incidente.

Poiché la gente lo guardava male e gliene diceva di tutti i colori, il ragazzo ora ventunenne preferiva starsene per conto suo.

La sua mamma è morta quando lui era ancora piccolo, il padre camionista era spesso assente. Brian è quindi cresciuto con il fratello maggiore e sua moglie. «Voglio molto bene a entrambi. Mio fratello è un punto di riferimento, si

prende cura di me e mi ha pure pagato le rette scolastiche.»

Dopo la formazione, si è candidato presso diverse aziende. «Hai una disabilità?», gli veniva chiesto subito. «Sì, ho

«Anche se lavoravo duramente, perdevo il lavoro a causa del mio occhio.»

la cataratta.» «Riesci a lavorare?» «Sì, faccio del mio meglio.» Le sue limitazioni alla vista, però, lo rallentavano, e al più tardi durante il lavoro gli veniva detto: «Brian, lascia stare.»

Per questo è finito a vendere telefoni per strada. Non servono neanche cento

franchi per un'operazione della cataratta, ma non se la poteva permettere né Brian né suo fratello.

Un giorno, Brian ha notato un volantino su cui c'era scritto che un team di chirurghi sostenuti dalla CBM effettuava interventi agli occhi in un ospedale della regione. «Devo provarci», si era detto.

Solo due giorni dopo, ci vedeva di nuovo da entrambi gli occhi! «La mia vita, e adesso anche la CBM, mi spronano ad avere fiducia e speranza. Adesso più che mai credo che Dio abbia in serbo qualcosa di buono per me.»

Donate la luce!

Donare la vista

Diventate anche voi madrine e padrini vista, e regalate la luce e opportunità con 180 franchi l'anno o 15 franchi al mese!

 cbmswiss.ch/padrinato-vista

Riscontro

Se avete domande o suggerimenti in merito a un articolo pubblicato in questo numero, contattateci: info@cbmswiss.ch

Seguiteci

twitter.com/cbmswiss, facebook.com/sbmswiss

La rivista *lume di speranza* esce 5 volte l'anno, l'abbonamento annuale costa 5 franchi.

Editore

CBM Svizzera
Schützenstr. 7
8800 Thalwil
044 275 21 87
info@cbmswiss.ch
www.cbmswiss.ch

Conto donazioni

CH41 0900 0000 8030 3030 1

Redazione

Hildburg Heth-Börner, Stefan Leu,
Mathias Raeber

Versione italiana Joël Rey – Traduzioni e redazioni

Grafica Marcel Hollenstein

Stampa Fairdruck AG, Sirnach; carta: 100% riciclata

La protezione dei dati personali è molto importante per noi. Maggiori informazioni: cbmswiss.ch/protezioni-dei-dati

