

# La VOCE del VOLONTARIO



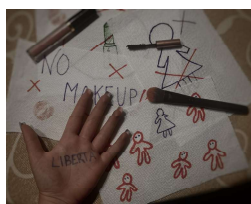
PERIODICO A CURA DEI VOLONTARI DELLA PROTEZIONE CIVILE BALVANO

INDICE

Novembre 2023

N°17

## EDITORIALE



**LA VIOLENZA SULLE  
DONNE: TRA SOCIETÀ  
E CASA**  
Pag. 2



**10 SETTEMBRE, GIORNATA  
MONDIALE PER LA PREVENZIONE  
SUL SUICIDIO**  
Pag. 3



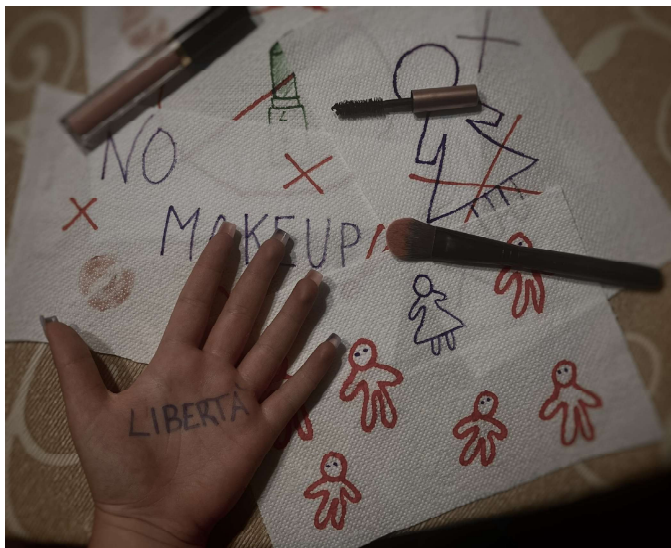
**NUOVA RUBRICA: "PREVENZIONE"**  
Pag. 5

Cari lettori e care lettrici, ecco a voi una nuova edizione “la voce del volontario”. Questa edizione tratterà due temi importanti quali la violenza sulle donne e il suicidio, e infine ci sarà un articolo dedicato interamente al campo scuola organizzato dalla Protezione Civile Balvano. Nel primo articolo la nostra scrittrice ha voluto porre la sua attenzione sulla violenza sulle donne. In modo particolare è andata ad analizzare la violenza domestica, quella che avviene tra le mura di casa, perché è lì che nella maggior parte dei casi si consuma violenza, che sia psicologica o fisica, proprio lì, in quel luogo dove invece una donna dovrebbe sentirsi al sicuro. Nel secondo articolo invece è stato trattato il tema del suicidio. Il nostro scrittore ci ha parlato della giornata mondiale per la prevenzione del suicidio evidenziando quello che è lo scopo della manifestazione. Ha riportato quei segnali di pericolo che, l’Istituto Superiore della Sanità, ritiene debbano essere recepiti per la prevenzione al suicidio; ed ha elencato cosa bisogna fare nel caso in cui qualcuno mostra questi stati d’animo. Nel terzo articolo invece è stata analizzata la fantastica esperienza che i ragazzi hanno vissuto nel campo scuola 2023. lo scrittore ha analizzato ogni singolo giorno, ponendo l’attenzione su tutte le attività svolte, facendo emergere il divertimento, la curiosità, ma anche le difficoltà che i ragazzi hanno affrontato in questo percorso.

Sperando che gli argomenti trattati vi incuriosiscano, i nostri editori vi augurano una buona lettura.

**Fernanda Di Stasio**

## LA VIOLENZA SULLE DONNE; TRA SOCIETÀ E CASA



Sentiamo spesso parlare di “violenza sulle donne” ne leggiamo notizie, seguiamo i servizi al telegiornale e ci ricordiamo le tragedie più gravi riguardanti questo argomento, ma quasi mai poniamo attenzione alle situazioni che ci circondano. Osservando delle percentuali ricaviamo che: il 36,6% delle donne non esce di casa per PAURA, il 35,3% non escono da sole perché non si sentono al sicuro. Nel nostro paese le donne guadagnano il 3,8% in meno degli uomini nel settore pubblico e addirittura il 17% in meno nel settore privato (Dato Eurostat). Da questi dati possiamo ben capire che le disuguaglianze tra donne e uomini nella società sono ben evidenti, ma in casa è lo stesso? La risposta è no. In casa le situazioni sono completamente diverse, si parla di violenze contro donne che sono madri, mogli, sorelle. Donne che meritano la libertà di sentirsi donne e di essere rispettate dai propri mariti. Questa libertà viene spesso sottratta e le vittime non provano più paura di correre un rischio uscendo da sole, il rischio vive con loro, lo subiscono, il rischio è la persona che amano.

Giulia è una bambina di otto anni che crede nell’amore, per lei l’amore è quello che si vede nei film e ne sogna uno uguale. Giulia ha quindici anni, incontra Marco ed iniziano a frequentarsi, Giulia crede nell’amore. Giulia e Marco hanno vent’anni, sono fidanzati e Giulia crede nell’amore. Giulia e Marco si sposano, Giulia crede nell’amore. Con il passare del tempo Marco vieta a Giulia di truccarsi, di vestirsi bene, di portare i capelli sciolti, di tornare tardi. Giulia crede lo faccia per il suo bene e obbedisce, Giulia crede nell’amore. Marco inizia a dare schiaffi, pugni e calci a Giulia ogni qual volta che è di malumore, Giulia lo giustifica e lascia il suo lavoro per stargli vicino, Giulia ancora crede nell’amore. Ogni giorno le immagini che appaiono dinanzi gli occhi di Giulia sono immagini di violenze, abusi e mancanze di rispetto. Un pomeriggio le si presenta l’immagine di un coltello, sarà l’ultima che riuscirà a vedere. Giulia ora è in un posto sicuro, è felice e libera. Le manca il suo corpo però, rimasto sul pavimento insanguinato. Nonostante ciò Giulia crede ancora nell’amore. La storia di Giulia è un modello di tante storie che raccontano situazioni casalinghe spregevoli, storie che terminano con corpi femminili insanguinati dalla rabbia di un uomo. Storie di donne che credono nell’amore ma si ritrovano nella violenza.

**Antonia laquinta**

*“Se ti da uno schiaffo non è amore”*

*“Se non ti lascia spazio non è amore”*

*“Se non ti fa sentire donna non è amore”*

## 10 SETTEMBRE, GIORNATA MONDIALE PER LA PREVENZIONE SUL SUICIDIO

Ogni anno circa 800.000 persone si suicidano e circa 20 milioni tentano il suicidio. Il 10 settembre di ogni anno, in occasione della giornata mondiale per la prevenzione del suicidio, lanciata per la prima volta nelle piazze di Stoccolma nel 2003, più di 100 paesi organizzano eventi culturali, conferenze e marce dedicate al tema. Lo scopo della manifestazione è quello di promuovere nella popolazione civile la consapevolezza sulla salute mentale e per sensibilizzare sulla prevenzione del suicidio. Il suicidio è un atto volontario attraverso il quale ci si priva della propria vita. Questa è la più estrema forma di autolesionismo, determinato tipicamente da un grave malessere psicologico, come depressione e/o disturbi mentali. Esso tuttavia può anche essere determinato da motivazioni strettamente personali, come: gravi condizioni economiche e sociali, condizione di odio e rifiuto del proprio corpo, bullismo e cyberbullismo, delusioni d'amore etc...

Bisogna comprendere, tuttavia, che nessuno al mondo vuole realmente morire. Coloro che tentano il suicidio infatti desiderano solo che il dolore che provano finisca. Vedono nel terminare la propria vita come l'unica via di fuga alle loro sofferenze. Una soluzione impotente, vista da molti come un atto di grande egoismo. Privarsi della vita senza pensare a chi rimane, ai famigliari, agli amici. Suicidio per non sentire il dolore. Suicidio che provoca immenso dolore per chi rimane. Se non si vede una via d'uscita non significa che non esista, ma solo che al momento non si riesce a vederla, o non se ne ha la forza necessaria. È importante ricordare che per quanto la vita possa essere dura, per quanto si creda d'essere soli, soli non lo si è mai davvero. Ci sarà sempre qualcuno per te, che sia un amico, un familiare o una figura professionale pronta ad ascoltarti, essere lì a sostenerti e ritrovare la luce in fondo al tunnel. Nonostante ciò, per quanto qualcuno possa stare accanto ad una persona durante i suoi momenti più bui, non è mai facile comprendere le reali intenzioni di una persona con tendenze suicide.



L'Istituto Superiore della Sanità definisce fondamentale, per la prevenzione, riuscire a recepire alcuni dei molteplici segnali di pericolo, come:

- parlare di uccidersi, di voler morire o farsi del male. Qualsiasi discorso sul suicidio, sulla morte o sull'autolesionismo rappresenta un segnale di pericolo a cui non bisogna rimanere indifferenti. Non è assolutamente vero, quindi, che le persone che parlano di suicidio cercano di attirare l'attenzione su se stessi, e anche se questo fosse il caso, queste persone sono comunque da aiutare;
- parlare di sentirsi senza speranza o intrappolati. La disperazione è un forte preavviso del comportamento suicida. Le persone che si sentono impotenti, senza speranza, senza alcuna via d'uscita possono parlare di un dolore insopportabile e credere che le cose non miglioreranno in alcun modo;
- disprezzo, odio per sé stessi, sentimenti di inutilità, colpa, vergogna profonda per sé stessi, sentirsi un peso per le altre persone;

- comportamento autodistruttivo attraverso un aumento dell'uso di alcol o droghe, sesso non sicuro, autolesionismo e disturbi alimentari;
- comportamento di allontanamento da amici e familiari. L'isolamento sociale è un altro segnale di pericolo, che può arrivare alla completa emarginazione della persona interessata.

Qualora una persona mostrasse uno o più dei segnali appena elencati, è necessario prendere in considerazione la possibilità che quest'ultima possa avere pensieri relativi o, nei peggiori dei casi, progetti concreti di morte.

Cosa fare in queste circostanze?

- Ascoltare attivamente: l'atto più semplice ma allo stesso tempo il più significativo. È essenziale ascoltare la persona attentamente senza giudicarla. Mostrare empatia e sostegno, evitare commenti critici o arroganti che potrebbero portare la persona a ritirarsi dalla conversazione. Non è necessario dare consigli, basta far capire loro che non sono soli.
- Coinvolgere un professionista: per quanto il supporto di un amico possa essere importante per una persona suicida, questo non è mai abbastanza. Non cercare di affrontare la situazione da solo, non sei né qualificato né sufficiente per ciò. Convincili perciò a visitare un professionista della salute mentale, come uno psicologo, un medico o un servizio di emergenza.
- Mantieni il contatto: fai in modo che la persona si senta supportata e non sola. Sii presente per lei: chiamala, scrivile messaggi, interessati a come sta e passa più tempo possibile con lei.
- Costruisci un ambiente sicuro: se sospetti che una persona possa commettere un tentativo di suicidio, è fondamentale cercare di eliminare oggetti pericolosi dalla loro portata e assicurarti che non abbia accesso a mezzi letali.

- Educarsi sulla salute mentale: è importantissimo informarsi e imparare sull'argomento e sui disturbi mentali. Dopotutto, più si è in grado di comprendere la persona suicida, più facile sarà aiutarla.
- Promuovere la consapevolezza sulla salute mentale: dopo una formazione adatta e corretta, è opportuno promuovere la consapevolezza e l'educazione sulla sanità mentale nella vostra comunità, aiutando così a combattere quelli che sono gli stereotipi e la disinformazione sul tema.
- Prendersi cura di se stessi: se si è coinvolti attivamente nel supportare qualcuno con problemi di salute mentale, è fondamentale anche prendersi cura di se stessi. Lo stress causato dalla vicinanza così stretta a qualcuno in una situazione difficile può spesso portare a dei danni irreparabili che potrebbero causare gravi problemi. Ogni tanto è necessario, più che opportuno, discostarsi completamente dal tema e curare la propria salute mentale.

Ricorda che la prevenzione del suicidio è un problema complesso che richiede un approccio multiplo. Le persone in crisi hanno bisogno di supporto da parte di professionisti esperti nella salute mentale, e il coinvolgimento degli amici, della famiglia e della comunità può fare la differenza nella vita di chi lotta con questi tormenti.

Il Telefono Amico Italia è un numero utile in linea dalle 10 alle 24 tutti i giorni. I volontari addetti alla chiamata offrono un supporto totale e gratuito a chi non è capace di trovare quella pace interiore che tutti meritiamo.

02 2327 2327

mail@micaTAI

**Gerardo Maturro**

## “ANCH’IO SONO LA PROTEZIONE CIVILE”



Inizia sempre tutto con un “Ehi come stai?” ed effettivamente questo campo scuola è iniziato proprio così. Ricordo ancora il primo giorno: i ragazzi carichi di insicurezza, di timidezza e di superficialità sono costretti a mettersi in gioco in una società per loro ancora ignota visto che molti di loro vivono nel mondo irrealista dei social. I ragazzi si trovano in una generazione in netta decadenza, ossessionati da “quei così con lo schermo” ed è per questo che una delle poche regole di questo campo scuola è stata quella di sequestrare i telefoni all’inizio della giornata per poi ridarli in determinati momenti. I ragazzi, nonostante queste condizioni, hanno svolto (non senza difficoltà) le attività proposte fin dal primo giorno. Tant’è che nella giornata inaugurale, dopo i saluti dell’amministrazione avvenuti in mattinata e dopo il pranzo, nel pomeriggio si sono confrontati con una camminata alle Gole Del Platano, che non è stata per nulla semplice visto che molti di loro non avevano mai fatto un’attività di questo genere. Dopo aver cenato i ragazzi, ormai esausti, hanno svolto un’altra attività il “briefing”, in italiano riunione nella quale i partecipanti hanno espresso le loro opinioni in merito alla giornata svolta (spoiler: attività che ritroveremo per tutta la settimana). Il giorno seguente, ovvero Martedì 22 Agosto, i partecipanti, pieni di sonno e stanchezza dovuti all’orario mattiniero, partono con l’esclusivo autobus della squadra AZ PICERNO, di cui hanno potuto usufruire grazie alla collaborazione delle Autolinee Caivano e del mitico autista il Signor Giuseppe. Arrivano a Potenza per visitare in mattinata la Caserma dei Vigili del Fuoco di Potenza nella quale oltre alla mostra e alla spiegazione delle varie attrezzature, vivono un momento unico per sfortuna, ovvero la partenza

per diverse emergenze. Ma la giornata non finisce di certo qui, i ragazzi dopo aver mangiato un delizioso panino preparato in mattinata dai volontari della Protezione Civile di Balvano, fanno visita nel pomeriggio alla Sala Operativa della Protezione Civile Regione Basilicata a Potenza dove gli è stata illustrata la funzionalità di quest’ultima. La seconda giornata si conclude con la cena e il solito briefing presso la sede della Protezione Civile di Balvano. Parliamo adesso della giornata che ha stupito tutti, ovvero il terzo giorno. Giornata che apparentemente poteva pur sembrare pesante visto dei temi così delicati, ma che si è rivelata alla fine molto piacevole ed educativa tanto da poterla definire il nostro “asso nella manica”. In mattinata il Comandante Vincenzo Amodio della Caserma dei Carabinieri di Balvano ha tenuto una lezione sul Bullismo, tematica per certi versi noiosa ma che ha suscitato molta curiosità, tanto da dar vita a un dibattito tra i ragazzi. La mattinata è proseguita con “l’esplorazione” dei gadget e della macchina dei carabinieri, per molti il momento più bello della giornata.



Il pomeriggio i ragazzi dopo aver visionato dei video riguardanti la violenza sulle donne hanno costruito “LA PANCHINA ROSSA” (simbolo della violenza sulle donne) con delle vecchie pedane. I ragazzi tagliano e avvitano, insomma si sono “sporcati le mani”. I ragazzi tra una lezione e l’altra ovviamente si svagano, soprattutto la sera, quando esibiscono le loro doti da cantautori e da ballerini. Il quarto giorno è stato sicuramente il più intenso per argomenti trattati. I ragazzi sono entrati in contatto con il mondo dell’emergenza grazie all’intervento dell’Ingegnere Di Bello, in cui ha cercato di spiegare in maniera semplice come

funziona la Protezione Civile, e al “MOMENTO NOSTALGIA”, generato dalla visione del filmato sulle emergenze a cui la nostra associazione ha partecipato. Nel pomeriggio svago totale, gli “studenti” dipingono la panchina e non solo... successivamente giocano con l’acqua. Arriviamo alla giornata più attesa, quella che tutti aspettavano, quella che tutti sognavano: “Ladies and gentlemen ho l’onore di presentarvi la storica e immancabile ESCURSIONE”. Effettivamente è un qualcosa di storico, ma quest’anno ci siamo proprio superati e il merito non è esclusivamente il nostro, anzi è soprattutto della nostra guida, Tonino Le Caldare di “Terre Lucane” che ha scelto una chicca come meta. È fuori regione, in Campania, ne avrete sentito parlare per la meravigliosa fauna o forse per la presenza della sorgente d’acqua naturale una delle più pulite in Italia, ovviamente sto parlando di Olevano Sul Tusciano. Partiamo dal principio, i “giovincelli” si incamminano per il percorso con molte aspettative, c’è chi si aspetta di stancarsi, chi si aspetta di divertirsi e chi si aspetta addirittura di provare emozioni diverse anche perché è una cosa che sicuramente non è mancata in questo campo scuola. I partecipanti si mettono in marcia e in totale, tra andata e ritorno, percorrono circa 9 Km, che non sono pochi. Non mancano i momenti di difficoltà poiché la stanchezza, soprattutto al ritorno, si fa sentire ma la bellezza del paesaggio ripaga ogni singola goccia di sudore versata. La nostra guida, tra una pausa e l’altra, ne approfitta per fare delle lezioni educative e informative

riguardanti il posto nel quale ci troviamo. La giornata che dovrebbe concludersi con la cena e la nottata nella tenda ministeriale (montata precedentemente da loro in sede) non finirà mai, perché i ragazzi dopo aver percorso nove chilometri non erano per nulla stanchi e infatti non hanno per nulla dormito. Anche loro però, arrivati alle 4:30 di notte, sono stati costretti ad arrendersi alla stanchezza e al freddo della notte. Il giorno seguente per certi versi è stato quello peggiore: abbandonare un qualcosa, lasciare un percorso iniziato forse anche senza voglia, perché il migliore amico si è iscritto o perché si è stati costretti da propri genitori a partecipare, non è mai facile. Dopo aver condiviso emozioni, paure e figure di m... non è banale, nemmeno per noi organizzatori, eppure è successo. Il tutto non poteva concludersi in modo malinconico e infatti c’è stata una grande festa dove i genitori hanno visionato un filmato dell’intero Campo Scuola. Nell’ultimo mese ho trovato alcuni di questi ragazzi in giro e molti di loro mi abbracciano e mi salutano come se fossi un padre, uno zio o un fratello e vi assicuro che non c’è niente di più bello, è un qualcosa che ti entra nell’anima e soprattutto nel cuore. Io so, che un giorno, tra vent’anni, ripensando a questi momenti, alla loro giovinezza, a questo campo scuola, forse ritrovando lo zainetto o la loro maglietta nella loro cantina potranno capire finalmente il perché **“ANCH’IO SONO LA PROTEZIONE CIVILE”**.

Lorenzo Simone







## NUMERI UTILI:

- Carabinieri di Balvano: 0971 992012
- Comune di Balvano: 0971 992414 / 0971 992002
- Farmacia Rubino (Balvano): 0971 992143

## NUMERI UTILI

CARABINIERI	112
POLIZIA DI STATO	113
VIGILI DEL FUOCO	115
EMERGENZA MEDICA	118

All'operatore va specificato:

**CHI** sta chiamando,  
**COSA** sta accadendo,  
**DOVE** sta accadendo

Mantenere la calma, non riattaccare e seguire attentamente le istruzioni.

## I NOSTRI CONTATTI:

Protezione Civile Balvano  
Via Sandro Pertini n°8, 85050 Balvano(Pz)  
Cell. 349 653 7669

✉ info@protezionecivilebalvano.org

🌐 www.protezionecivilebalvano.org

f Associazione Protezione Civile Balvano

📷 protezione.civile.balvano