

# LA NOSTRA MISSIONE

Creare

Ascoltare

Sensibilizzare

Comunicare

Aiutarsi

Condividere

Stare insieme

Accogliere

Conoscere



Introduzione del Prof. Antonio M. Persico

Il Kit Autismo che vi offre asi mi pare di poter affermare che si ponga due scopi: informare e formare.

**Informare** significa “accendere la luce dove prima c’era il buio”. L’essere umano fin da piccolo ha paura del buio, dello sconosciuto, perché tende spontaneamente a riempire il buio con le proprie paure, con i mostri mitologici, con i fantasmi della nostra infanzia. Quando diventiamo adulti, questi fantasmi mutano grandemente forma, ma rimangono attivi e non meno capaci di incidere sulle nostre scelte, pur essendo assolutamente privi di sostanza razionale. “Informare” è quindi un primo passo molto meritorio, perché significa mettere le persone in grado di fare le scelte giuste.

Tuttavia l’informazione, da sola, non basta. Infatti, pur essendo un pre-requisito per un corretto agire, l’informazione non da la sicurezza che poi l’individuo, nonostante sia informato, farà le scelte migliori per sé e per i suoi cari. La formazione rappresenta il passo successivo: **Formare** significa fornire strumenti e strategie tramite i quali le persone possono “agire” in modo appropriato nella loro vita quotidiana, risolvendo al meglio le difficoltà, prevenendo i problemi e sfruttando al massimo il potenziale di crescita dei propri figli: formare significa migliorare la qualità della vita dei singoli e delle famiglie. La formazione più efficace è maieutica e autorevole, non è mai autoritaria. Non ti dice “E’ così perché lo dico io”, bensì “Alla luce delle attuali conoscenze scientifiche le cose stanno così e pertanto, in quella determinata situazione, tuo figlio ti sta chiedendo questo e presumibilmente la tua risposta migliore può essere questa: prova e verifica tu stesso!”. Proprio in questa sperimentazione fatta dall’individuo sulla propria pelle c’è tutta la capacità modificatrice della formazione, proprio in questo “L’ho provato e funziona!” sta tutto il potenziale di cambiamento presente in una formazione ben fatta. La persona informata, se è anche stata formata, è cambiata, è cresciuta, non può tornare indietro. Per questi motivi, informare e formare rappresentano una parte imprescindibile di qualsiasi intervento medico-psicologico-abilitativo-esistenziale, soprattutto diretti ai disturbi comportamentali.

Tutti noi, io come esperto di Disturbi del Neurosviluppo e asi, come Associazione dei familiari di soggetti con autismo residenti nel Cantone Ticino, sogniamo un mondo in cui non ci sia bisogno di questo Kit, un mondo in cui la ricerca abbia già fornito tutti i mezzi terapeutici necessari a renderlo superfluo. Oggi purtroppo non è così e voi genitori, che state leggendo queste righe introduttive, vi trovate ad affrontare una grande sfida. Mi auguro che questo kit, oltre a fornirvi informazione e formazione, vi fornisca anche un terzo e ultimo elemento, forse il più importante di tutti, cioè l’**Accompagnare**: ricordatevi sempre che nell’affrontare questa sfida





non siete soli. Ci sono esperti della patologia autistica in grado di fornirvi tutto il supporto medico, psicologico e terapeutico necessario al vostro bambino ed alla vostra famiglia. Ci sono genitori che prima di voi hanno dovuto affrontare la stessa sfida e che sono disponibili ad aiutarvi da vicino, dandovi preziosi suggerimenti basati sulla loro esperienza diretta. Non scegliete di essere soli: questa guerra si vince solo se la affrontiamo tutti insieme, uniti dall'amore per i nostri bambini-adolescenti-uomini e donne con autismo, che tanto possono dare alla nostra società, se solo riusciremo a metterli nelle condizioni di poterlo fare.



# IL KIT AUTISMO SVIZZERA ITALIANA È STATO REALIZZATO GRAZIE AL SOSTEGNO DELLA

## FONDAZIONE GIANETTO & GRAZIELLA AMBROSOLI

La Fondazione Gianetto e Graziella Ambrosoli, ha sede a Lugano. Il suo scopo è l'aiuto all'infanzia nel Terzo Mondo, in Svizzera e principalmente nel Cantone Ticino. L'aiuto rivolto al Terzo Mondo consiste nel partecipare, in collaborazione con altre associazioni, allo sviluppo di progetti dedicati alla salute e alla formazione. Mantenendo il desiderio della fondatrice, vengono privilegiate le associazioni piccole e direttamente operanti sul territorio. Inoltre viene riservata molta attenzione ai bambini diversamente abili che sovente sono confrontati, oltre che alle loro proprie difficoltà, ad un'esclusione dalla società.

Fondazione  
Gianetto & Graziella  
Ambrosoli

### **Fondazione Gianetto & Graziella Ambrosoli**

Palazzo Ransila II - Corso Pestalozzi 3

CP 5996 - 6901 Lugano - Svizzera

0041 91 912 26 00

[info@fondazioneambrosoli.org](mailto:info@fondazioneambrosoli.org)

[www.fondazioneambrosoli.org](http://www.fondazioneambrosoli.org)



# TESTIMONIANZA DI UNA MAMMA

Cara Famiglia che mi leggi sono qui oggi a raccontarti la mia esperienza, non voglio dirti che è stato semplice o che non fa paura ma sicuramente ci ha permesso di rinascere.

Mi chiamo Anna e sono la mamma di Alessandro un bellissimo bambino di tre anni e mezzo affetto da un disturbo dello spettro autistico con diagnosi posta a luglio 2020.

Tutto è cominciato quando sono andata a un colloquio del nido che frequenta, io ero emozionatissima il mio primo colloquio con le maestre, fantasticavo su cosa mi avessero detto, invece durante il colloquio mi pongono delle domande strane: suo figlio la guarda? Quando lo chiama si gira? Ma a casa parla? Anche lei ha notato che spesso gira in tondo e muove le manine come se sbattesse le ali?? Quelle parole iniziarono a risuonare così le guardai e disse a loro: "Scusate ma pensate che sia autistico??" La loro faccia diceva tutto, avevano proprio quel sospetto. Tornai a casa con quelle parole scritte come una lama nel cuore, piansi tutta la notte, continuai a leggere, cercare in internet qualsiasi cosa sul tema autismo, piansi ancora, quando guardavo mio figlio non potevo che osservare tutti quei dettagli che fino ad allora non avevo visto, o forse non volevo vedere dando giustificazioni ad ognuna di essa. "È un bambino autonomo", "quando lo chiama non si gira ma lo sa che lo chiamo", "è furbo non mi guarda negli occhi", "prima o poi parlerà".

Iniziai a vivere un periodo di apnea, non riuscivamo più a gestirlo, ci sentivamo sempre più inadeguati come genitori, così presi coraggio e chiamai per fare una valutazione dal neuropsichiatra. Non è cosa semplice ma il mio istinto che mi diceva che c'era qualcosa che non andava e lo ascoltai.

Furono quattro visite lunghe e frustranti, dolorose dove gli interrogativi prendevano il sopravvento sulla razionalità. Il giorno della restituzione dei test ci fu data la diagnosi di spettro autistico, non nascondo che piansi e anche molto ma allo stesso tempo avevo dato un nome a quello che non capivo, potevamo tornare a respirare, ora era il momento di agire e di aiutare Alessandro.

Io ho tre parole guida che mi accompagnano in questo percorso con lui: determinazione, coraggio e fiducia.

Determinazione e coraggio perché affrontare tutti gli iter burocratici e affidarsi ad dei professionisti non è semplice, le terapie sono all'inizio difficili ma efficaci, e alla fine fiducia nei vostri bambini perché vi regaleranno un sacco di emozioni e soddisfazioni, gioirete quando vi guarderà negli occhi, quando dirà MAMMA, PAPA... saranno emozioni uniche.

Quindi io vi consiglio di affidarvi ai professionisti, fa paura ma noi siamo i genitori e dobbiamo affrontare le nostre barriere e andare oltre per il loro futuro che sarà sicuramente pieno di colori.

Anna

## Una volontaria

Partecipare alle attività con i ragazzi è un'immensa gioia. Non so chi si diverte di più, loro o io! Di una cosa sono certa: quello che ricevo è molto di più di quello che dò!

Karla

## Madre e presidente asi

La strada che desidero percorrere con asi è fatta d'incontri, di accoglienza e condivisioni che passano aiutarci a crescere nella consapevolezza che non vi è una soluzione magica all'enigma dell'Autismo, ma un obiettivo da perseguire insieme, sostenendoci affinché il mondo dei nostri figli non sia più un "universo irraggiungibile": affinché non perdiamo la speranza di poter comunicare con loro e tra di noi, evitando di chiuderci nel nostro dolore e nell'isolamento che in certi momenti ho vissuto come madre. La mia sofferenza più grande non è il disturbo di Sara, ma l'essermi trovata sola. Come madre ho sempre sentito il bisogno di essere ascoltata con le mie domande, malgrado i miei limiti e gli inevitabili errori.

Patrizia

## Una persona con Autismo

Per me è importante che la gente sappia quanto è difficile per tutti noi comunicare e stare insieme agli altri. Certe volte siamo come dei ricci, ma è solo per difenderci da tutti i pericoli che incontriamo per la paura.

Sara

## Un'educatrice

Come educatrice ho compreso che autistico è una parola che non definisce tutto il tuo essere, ma è solo una parte di te. Solo con pazienza, amore e passione riusciremo a penetrare oltre la siepe per aprirsi ai raggi di sole.

Anna

# TESTIMONIANZA

Care Famiglie,

mi trovo qui a scrivere per raccontarvi della mia esperienza con mio figlio di 3 anni affetto da DSA con diagnosi posta a luglio 2020.

L'argomento di cui vorrei raccontarvi la mia esperienza è \*il linguaggio\*.

Non so quanti di voi sono in questa fase ma noi ci siamo in pieno!!

Tutto è iniziato verso i due e anni e mezzo quando mio figlio rispetto ai coetanei non diceva quasi nulla, solo monosillabe, di difficile comprensione per noi, e altri suoni senza un fine comunicativo reale.

Mi capitava spesso che quando uscivo con altre mamme, e raccontavo loro la mia preoccupazione rispetto all'assenza di linguaggio mi dicevano: "apprezza il silenzio, perché quando iniziano non smettono più?", io rimanevo basita forse non si rendevano conto della ricchezza che avevano, di quanto sarebbe stato per me magico sentire la voce di mio figlio, sentirmi chiamare "mamma" o semplicemente ricevere risposta alle domande che gli ponevo. Con un sorriso di circostanza cercavo di cambiare argomento perché in quei momenti mi rattristavo molto, iniziavo a pensare a mille perché? senza trovare risposte.

Non so a voi ma il linguaggio verbale per me è e vita è scambio, il dover sempre interpretare il non verbale di mio figlio a volte mi esaurisce, devi sempre prestare attenzione ad ogni dettaglio, ad ogni variante ambientale possibile e non sempre lo capisci e in quel momento inizia il mio senso di frustrazione e disagio.

Purtroppo una caratteristica dei bambini affetti da DSA è anche il ritardo o assenza di linguaggio e la difficoltà di avere un linguaggio intenzionale.

Prima di poter accedere ad un percorso logopedico bisogna però lavorare su altri aspetti, quali :attenzione e catturare lo sguardo. In questi mesi non è stato semplice perché solo grazie al sostegno e al lavoro in equipe dei terapisti che ruotano attorno a lui e anche alla nostra costanza abbiamo potuto intraprendere a gennaio 2021 un percorso logopedico.

Vorrei dirvi questo cari genitori, siate caparbi e determinati, il duro lavoro ripaga sempre. So che non è facile, soprattutto in quelle giornate buie dove si fa fatica a vedere il positivo, perché il nostro piccolo è in una giornata NO, dove si è stanchi, ma è proprio lì che dobbiamo trovare in noi la forza di reazione.

Quante volte mi sono posta la domanda : "quando parlerà? Quando?" accompagnata da momenti di tristezza e lacrime, perché dio solo sa quanto vorrei poter parlare con mio figlio, a questa domanda ancora oggi non ho risposta, ma posso dirvi che sentire uscire della parole : mamma, papà, bebè, durante una seduta logopedica ,è stato un'emozione indescrivibile come un raggio di sole che mi ha scaldato il cuore e riempito gli occhi di lacrime."

Anna

# L'ACCOGLIENZA DI ASI

Quando, nel 2017, mi trovai, per la prima volta a partecipare ad una iniziativa asi, a Lugano, mi sentii in un mondo diverso.

Madre di Daniele, allora ventottenne diagnosticato con sindrome di Asperger, che aveva preso contatto autonomamente con l'associazione, venni coinvolta nel loro programma: conferenze, iniziative, dibattiti, discussioni sulle varie problematiche e sui vari temi; argomenti che l'aver un figlio o familiare dello spettro autistico costringe ad affrontare. Sono problemi difficili e impegnativi che ero abituata a trattare o in famiglia, con mio marito, o con specialisti del settore: i vari psichiatri e psicologi che abbiamo incontrato nel corso della nostra vita, dal momento ormai molto lontano, in cui ci siamo resi conto che nostro figlio piccolo mostrava, nel suo comportamento, delle diversità dalla norma. Una strada difficile, in salita, grado scolastico dopo grado scolastico, anno dopo anno.

Credo che solo chi vive l'esperienza di un figlio asperger o comunque rientrante nello specchio autistico, possa capire come una giornata può essere, a volte, come una montagna da scalare.

Giunti a Lugano e frequentando asi, grazie soprattutto all'accoglienza della presidente, Patrizia Berger, ci siamo trovati in un luogo estremamente confortante e amico: chi vi partecipa conosce la situazione, chi ne fa parte lo condivide con te, chi incontri è a conoscenza dei tuoi stessi problemi.

Questo è molto importante.

Ti senti meno solo nel percorso, puoi chiedere un parere o un consiglio, puoi capire e seguire la strada già tracciata da altri.

La condivisione in una situazione come la nostra, di genitori che hanno un problema difficile da gestire, di cui spesso la società non è neppure consapevole, è estremamente importante: ci sono per noi momenti di grande difficoltà nella comprensione delle dinamiche dello spettro, momenti di grande sconforto, momenti di timore per la serenità e per il futuro dei nostri figli.

Insieme, in asi, tutto si allevia, non perché si risolvano magicamente i problemi, ma perché se ne parla, perché si cerca di affrontare le difficoltà per quello che si può fare, perché si riflette insieme sul presente e sul futuro.

Già, le incognite del futuro... un genitore di un figlio appartenente allo spettro autistico sa che il futuro fa paura, che non è prevedibile...se il presente si riesce a gestire con molta fatica e molto amore, il futuro, che ci troverà più anziani e indeboliti è un pensiero angosciante.

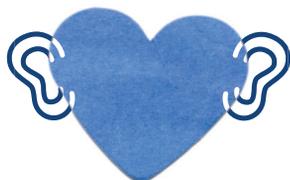
In asi se ne parla, si cercano soluzioni e progetti.

In asi non ci si sente soli e disperati.

Grazie Asi.

Enrica

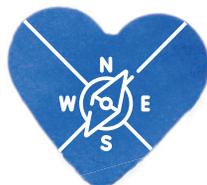
Ascolto



Confronto



Orientamento



Informazione



# ANTENNA AUTISMO TICINO

**Tel. 091 857 99 33**

Un numero di riferimento per chi ha bisogno di un aiuto in un momento di difficoltà ma anche per condividere una situazione o un problema inerente la condizione dell'autismo, attivo giornalmente dalle 8:00 alle 20:00.

Offriamo ascolto, conforto, informazione e orientamento verso i servizi preposti alle prestazioni

Il mercoledì dalle 14:00 alle 18:00 sarà presente in sede asi ad accogliere le vostre richieste la responsabile del servizio Antenna Autismo Ticino, Lic. psic. Daniela Papa Benassi, psicologa FSP.



## Diventare Antenne

Percorso di sensibilizzazione e informazione per familiari, collaboratori asi e interessati a coinvolgersi nel progetto Antenna Autismo Ticino

Riconoscere le proprie emozioni e bisogni  
Ascoltare, offrire conforto

I momenti di riflessione, condotti dalla Lic. psic. Daniela Papa Benassi, verranno proposti nell'ambito delle giornate presso la sede **asi**.

Il programma mensile verrà pubblicato tramite le newsletter.

Per informazioni:

Associazione Autismo Svizzera Italiana - Via Medi 8 - 6932 Breganzona

**Tel. 091 857 99 33** - [info@autismo.ch](mailto:info@autismo.ch)

## Antenna Autismo Ticino

Un numero di riferimento per chi ha bisogno di un aiuto in un momento di difficoltà ma anche per condividere una situazione o un problema inerente la condizione dell'autismo, attivo giornalmente dalle 8:00 alle 20:00.

Offriamo ascolto, conforto, informazione e orientamento verso i servizi preposti alle prestazioni.

## ASPERGER, ALTO POTENZIALE, UNA PAROLA ALLA MODA?

Shawn Murphy (the Good Doctor, EN), Astrid (Astrid e Raphaëlle, FR), Guido Sernesi (Quanto basta, IT) e Greta Thunberg hanno fatto una grande promozione per questa particolarità psichica. Ho preso quattro personaggi molto diversi, avrei potuto prenderne 100, ognuno con la sua specificità.



### Definizione impossibile, anche per me

Sarà impossibile dire in poche parole cosa sia Asperger in generale, quindi mi permetto di citare alcune mie caratteristiche, senza esaminare un profilo tipo. Ho ricevuto la diagnosi a 56 anni, fu una liberazione poter dare una definizione di un comportamento. Mi è stato permesso di capire come mai c'è sempre stata distanza, a scuola, nell'adolescenza e durante la mia vita adulta e professionale tra il gruppo sociale corrispondente e me. La scuola è stata terribilmente noiosa per anni, non riuscivo a capire perché il mio interesse per la tecnica e l'elettronica facesse fuggire i miei compagni di classe. All'epoca la televisione era appena diventata onnipresente nelle case e nei discorsi dei giovani in classe o in cortile. Non la guardavo dall'esterno ma dentro, come oggetto di sperimentazioni tecniche. Quando una ragazza mi parlava del film e degli attori che voleva vedere, rispondevo sul materiale utilizzato.



All'epoca, la diagnosi di Asperger non esisteva, né gli insegnanti né i miei genitori capivano in che mondo stessi vivendo.

Ero estremamente curioso di tutto ciò che riguardava la tecnica, la fisica, la scienza, e ancora di più per la gente che lavora in questi campi. Questa curiosità mi ha fatto seguire un percorso professionale molto atipico ma alquanto affascinante: meccanica generale, elettricità, ricerca in microelettronica, informatica di gestione, consulenza informatica, insegnamento d'informatica (università delle scienze applicate), poi ho eseguito la formazione di pilota di linea ed ora sono studente universitario di teologia protestante.

Questa curiosità è stata molto presente anche nella mia vita sociale, con un impegno in molti contesti locali, tra cui: cofondatore di un asilo-nido a tempo pieno, vicepresidente del mio comune di domicilio, presidente della commissione delle finanze dello stesso comune e altro.

Per non parlare delle lunghe serate di ricerca nel campo dell'astrofisica.

### Potrebbe sembrare una situazione bellissima ed eccitante. Non solo.

Perché dietro a tutto questo c'è una grande difficoltà relazionale, con compagni di scuola, colleghi, datori di lavoro, amici di società e anche nell'ambito del rapporto di coppia, usualmente dovuta all'incomprensione di fronte ad una persona etichettata come genio.



Vedo molto regolarmente quanto sia difficile avere delle idee in vari campi, che potrebbero non essere presentati nel modo tradizionale, ma con risultati. E questo è molto spesso percepito in modo negativo. Mi è capitato più volte di sentire: tu non l'hai studiato, quindi non puoi esprimerti su questo argomento.

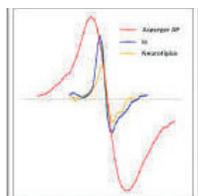
## Rifiuto l'etichetta di genio

Ognuno è un genio, ma se si giudica un pesce dalla sua capacità di arrampicarsi sugli alberi, lui passerà l'intera vita a credere di essere stupido.

Albert Einstein

Non sono un genio, solo una persona che pensa in un altro modo, dico ciò che penso in un altro modo, solitamente basandomi sui fatti, senza risentimento, senza tutte le sfumature convenzionali e i codici sociali. Questo crea regolarmente difficoltà. Quante volte mi è stato detto: tu che sai tutto, perché non sai questo? No, non so tutto, e più vado avanti nella vita, più ho bisogno di comprendere e scoprire.

## "Peaks and dips" simultanei



La mia vita è fatta di contemporanei punti forti e deboli, facilità difficili, con un'ampiezza superiore alla media, e la gente continua a credere di far bene guardando solo gli alti "peaks", credendo che solo questi portino successo.

Questo non è affatto vero. Se no, avrei un lavoro da sogno, una grande fama e una situazione invidiata da molti. Il bambino che continua a vivere in me, nel fisico di un pensionato, rappresenta bene questa dualità. Se m'incontri per strada, non avrai la possibilità di intuire la mia particolarità, il mio fisico ed il mio comportamento non lasciano trasparire niente, benché tanti odori e rumori, anche discreti, siano troppo forti per me. Ancora una cosa: se non ti riconosco e passo senza dirti buongiorno, non prenderla male, il mio cervello non memorizza i visi. Sono soggetto a prosopagnosia abbastanza forte.



## Asperger Alto Potenziale? Proprio nel mezzo dello spettro.

Michel Rapelli

1 febbraio 2021

Membro del comitato

autismo30°  
autismo svizzera italiana

Responsabile del GAT



Membro del comitato,  
rappresentante delle persone toccate

autismusschweiz  
autismesuisse  
autismosvizzera



autismo30°  
autismo svizzera italiana

**VOGLIO COMPRENDERTI:**

## **ANGEL RIVIERE E LE 20 COSE DA SAPERE SULL'AUTISMO**



I disturbi dello spettro autistico colpiscono, solo in Italia, tra le 300 e le 500mila persone. A livello mondiale si arriverebbe addirittura a 60 milioni di persone affette da tale disturbo. Il numero dei casi risulta essere in aumento, ma probabilmente è dovuto al fatto che sono migliorate le capacità dei medici di diagnosticare tale malattia. Vogliamo condividere una bellissima lettera scritta da **Angel Riviere**, professore di Psicologia Evolutiva presso l'Università Autonoma di Madrid e Scienziato Cognitivo spagnolo il quale, già nel 1978 iniziava a lavorare con bambini autistici insieme all'Associazione Genitori di Bambini Autistici (APNA) a cui ha dedicato la sua carriera e il suo lavoro scientifico e di ricerca. **Di infinito valore la lettera che ha scritto facendosi interprete dei bisogni di coloro i quali sono colpiti da autismo.** La riportiamo di seguito, invitando il lettore ad accogliere ogni punto come se venisse riportato da un bambino affetto da sindrome autistica: **1 - Aiutami a capire**, organizza il mio mondo ed aiutami ad anticipare quello che succederà. Dammi ordine, struttura, non il caos. **2 - Non ti angosciare per me**, perché anch'io mi angosco, rispetta i miei ritmi. Avrai sempre l'opportunità di relazionarti con me se capisci i miei bisogni e la mia maniera così particolare di capire la realtà. Non ti buttare giù, è normale che io vada sempre avanti. **3 - Non mi parlare troppo**, né troppo velocemente. Le parole non sono "aria" che non pesa come a te: per me possono essere un carico molto pesante. Molte volte non sono il miglior modo di rapportarsi con me. **4 - Come gli altri bambini**, gli altri adulti, ho bisogno di condividere il piacere e mi piace fare bene le cose, anche se non sempre ci riesco. Fammi sapere in qualche modo quando le ho fatte bene e aiutami a farle senza errori. Quando faccio troppi errori, mi succede come a te, mi irrita e finisco per rifiutarmi di fare le cose. **5 - Ho bisogno di più ordine di te**, di capire in anticipo le cose che mi accadranno. Dobbiamo patteggiare i miei rituali per convivere. **6 - Per me è difficile capire** il senso di molte delle cose che mi chiedono di fare. Aiutami tu a capire. Cerca di chiedermi di fare delle cose che abbiano un senso concreto e decifrabile per me. Non permettere che mi annoi o che rimanga inattivo. **7 - Non mi invadere eccessivamente.** A volte voi persone "normali" siete troppo imprevedibili, troppo rumorosi, troppo stimolanti. Rispetta le mie distanze, ne ho bisogno, ma non mi lasciare solo. **8 - Quello che faccio non è contro di te;** se mi arrabbio, mi faccio del male, distruggo qualcosa o mi muovo in eccesso, è perché è difficile capire o fare quello che stai chiedendo. Già faccio fatica a capire le intenzioni degli altri, quindi non attribuirmi delle cattive intenzioni. **9 - Il mio sviluppo non è assurdo**, anche se è difficile da capire. Ha una sua logica. Molti dei comportamenti che voi chiamate alterati sono il mio modo di affrontare il mondo con questa mia speciale



maniera di essere e di percepire. Fai uno sforzo per capirmi.

**10 - Voi siete troppo complicati.** Il mio mondo non è né complesso né chiuso, anche se ciò ti sembra strano. Il mio mondo è talmente aperto, senza veli né bugie, così ingenuamente esposto agli altri, che sembra difficile da capire. Io non abito in una "fortezza vuota" ma in una pianura talmente aperta che può sembrare inaccessibile. Sono molto meno complicato di voi persone "normali".

**11 - Non mi chiedere di fare sempre le stesse cose,** non esigere sempre la solita routine. Non diventare autistico per aiutarmi, sono io l'autistico.

**12 - Non sono soltanto un autistico,** ma sono anche un bambino, un adolescente, un adulto. Condivido molte delle cose dei bambini, degli adolescenti e degli adulti che voi chiamate normali. Mi piace giocare, divertirmi, voglio bene ai miei genitori, sono contento se riesco a fare bene le cose. Ci sono molte più cose che ci possono unire che non dividere.

**13 - E' bello vivere con me.** Ti posso dare tante soddisfazioni, come le altre persone. Ci può essere il momento in cui io sia la tua migliore compagnia.

**14 - Non mi aggredire chimicamente.** Se ti hanno detto che devo prendere dei farmaci fammi controllare periodicamente da uno specialista.

**15 - Né i miei genitori né io abbiamo colpa** di quello che mi succede. Non ce l'hanno nemmeno i professionisti che mi aiutano. Non serve a niente darsi le colpe l'un con l'altro. A volte le mie reazioni e i miei comportamenti possono essere difficili da capire e da affrontare, ma non è colpa di nessuno. L'idea di colpa produce soltanto sofferenza, ma non aiuta.

**16 - Non mi chiedere in continuazione di fare cose** che io non sono capace di fare, ma chiedimi invece di fare cose che io sono in grado di fare. Aiutami ad essere più autonomo, a capire meglio, a comunicare meglio, ma non mi dare aiuto in eccesso.

**17- Non devi cambiare la tua vita completamente** perché convivi con una persona autistica. A me non serve che tu ti senta giù, che ti chiuda in te stesso, che ti deprima. Ho bisogno di essere circondato da stabilità e di benessere emozionale per sentirmi meglio.

**18- Aiutami con naturalezza,** senza che diventi un'ossessione. Per potermi aiutare devi avere anche tu dei momenti di riposo, di svago, di cose tue. Avvicinati a me, non te ne andare, ma non ti sentire costretto a reggere un peso insopportabile.

**19 - Accettami così come sono,** non mettere condizioni al tuo accettare che io non sia più autistico, lo sono. Sii ottimista ma senza credere alle favole o ai miracoli. La mia situazione normalmente migliora anche se non si potrà parlare di guarigione.

**20 - Anche se per me è difficile comunicare** e non posso capire le sfumature sociali, ho dei pregi rispetto a voi che vi considerate "normali". Per me è difficile comunicare, ma non inganno. Non ho doppie intenzioni né sentimenti pericolosi. La mia vita può essere soddisfacente se semplice ed ordinata, tranquilla, se non mi chiedi in continuazione di fare solo cose che sono difficili per me. Essere autistico è un modo di essere, anche se non è quello normale, la mia vita di autistico può essere così bella e felice come la tua che sei "normale".

Le nostre vite si possono incontrare e possiamo condividere molte esperienze.



# AUTO-AIUTO PER FAMIGLIARI

**Incontri settimanali  
mercoledì pomeriggio  
dalle 14:30 alle 15:30  
Breganzona**



**Mensilmente partecipa all'incontro un esperto del disturbo dello spettro autistico per fornire consulenza**

Cari famigliari,

dal mese di aprile 2018, è attivo nel Luganese un gruppo di Auto-Aiuto al quale vengono invitati regolarmente professionisti che operano sul territorio. Le informazioni dettagliate vengono pubblicate sul sito [www.autismo.ch](http://www.autismo.ch) e sulla pagina Facebook asi.

La partecipazione è gratuita e gli incontri avranno lo scopo di fare incontrare tra loro i genitori per confrontarsi su problemi che riscontrano nella quotidianità, ma anche per scambio di informazioni e per trascorrere un momento conviviale all'insegna del motto di asi AiutarsiStandolnsieme.

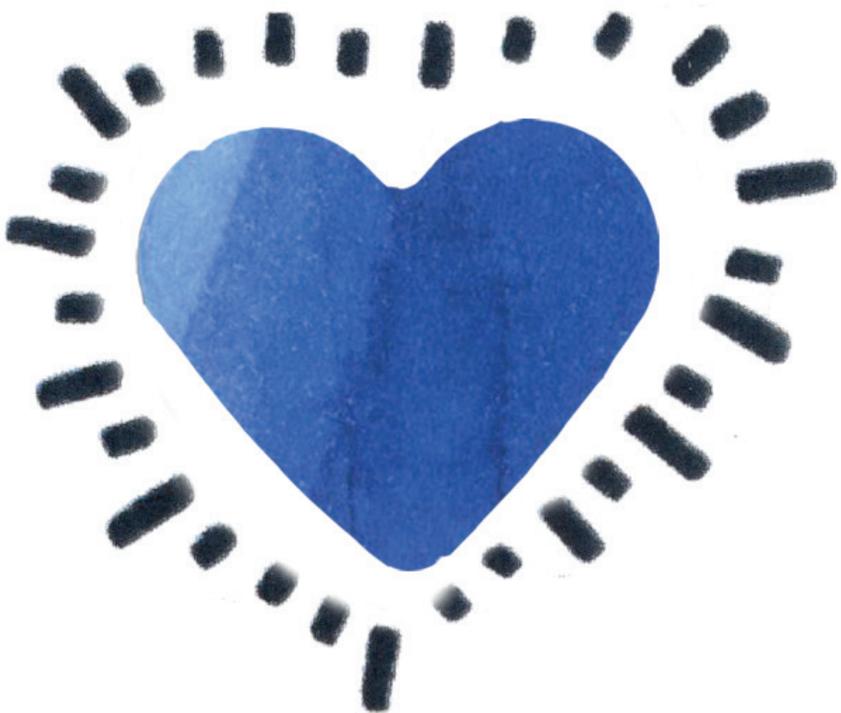
Un gruppo di Auto-Aiuto è formato da persone confrontate con situazioni di vita simili che si trovano regolarmente per scambiarsi esperienze e offrirsi sostegno reciproco sia a livello morale sia pratico. È l'incontro tra persone unite da uno stesso problema per rompere l'isolamento, per raccontarsi le proprie esperienze di vita (gioiose o dolorose), per scambiarsi informazioni e soluzioni, per condividere sofferenze e conquiste con l'obiettivo di riscoprirsi risorsa, non solo per sé, ma per l'intera collettività.

## Testimonianze di partecipanti ad un gruppo di Auto-Aiuto:

"Tutte le persone che partecipano al gruppo sanno di cosa parlo perché vivono la stessa cosa... Insieme accettiamo meglio la situazione difficile che viviamo e questo ci aiuta a superare l'isolamento."

"Ho avuto la possibilità di vedere che non sono solo con le mie difficoltà."

"Accetto meglio proposte e aiuti perché provengono da persone direttamente toccate dal mio stesso problema."





## **ATELIER DOMENICALI**

### **Cantiamo e Insieme & Teatro di Quartiere**

Condotto da Alex Gasparotto, cantante e musicista.

Un pomeriggio in compagnia di Alex, Ettore e Mathias per cantare, ballare, recitare e fare nuove esperienze.

L'Atelier offre uno spazio inclusivo speciale attraverso il canto e altre forme espressive per condividere le proprie emozioni, stimolare l'immaginazione, sviluppare competenze e risorse attraverso la realizzazione di un progetto comune.



## **ATELIER DEL WEEK-END**

### **Teatri di Famiglie**

in collaborazione con la Fondazione Oltre noi e l'Accademia Dimitri

Un progetto per accompagnare i familiari e i curanti di persone con DSA a condividere i loro vissuti in un ambiente protetto, senza giudizio, per poi "mettere in scena" in maniera creativa e sorprendente storie di famiglie che vivono la condizione dell'Autismo. Un modo poetico per sensibilizzare e per promuovere l'inclusione, all'insegna del benessere che la condivisione e l'arte possono favorire.

Gli incontri, condotti dalla drammaturga Sylvia Bagli e dal regista Giampaolo Gotti, si svolgeranno alternativamente a Lugano e Locarno.



## **ATELIER TEMPO LIBERO**

### **Tennis, relax e divertimento**

in collaborazione con l'associazione AsSpin propone  
AspinSportInsieme

Da Gennaio 2023 offriamo l'opportunità di praticare il tennis in un ambiente accogliente con l'istruttrice plusport Christine Bertola e il monitore Miguel Milani.



## **ATELIER BENESSERE**

### **Yoga alla Cascina**

in collaborazione con la Fondazione Oltre noi

Potremo rilassarci, condividere e praticare yoga insieme, guidati dall'insegnante Monica Bizzozero.

**Incontri settimanali**

**mercoledì mattina**

**dalle 11:00 alle 12:00**

Presso La Cascina della Fondazione Weak Ends

in Via Cremignone 4G – 6924 Sorengo



## **INCLUSIONE ATTRAVERSO L'ARTE**

### **LAC Lugano Arte e Cultura**

Accompagnati da Aglaia Haritz, collaboratrice della Mediazione culturale del LAC, visiteremo le esposizioni del museo e ci divertiremo in atelier creativi ispirati dalle opere degli artisti.

**Le iniziative sono aperte a tutti: vi aspettiamo per condividere insieme questi momenti magici!**



# PARLARE DI IDENTITÀ NELLA SINDROME DI ASPERGER

incontro con Chiara Mangione

## Gli incontri si tengono in streaming un mercoledì al mese



Con questa iniziativa, proveremo a rispondere insieme ad alcune domande e dubbi che riguardano la vita quotidiana di chi ha esperienza diretta della sindrome di Asperger (utilizzeremo questo termine per semplicità), perché la vive in prima persona o attraverso un familiare.

### **Durante gli incontri parleremo di cosa significa “benessere” per ognuno di noi.**



Rifletteremo su cosa vuol dire parlare di identità e di caratteristiche delle persone, che siano nello spettro oppure no. Andremo alla ricerca di punti in comune e di differenze.

Esploreremo insieme alcuni aspetti specifici, che riguardano la percezione sensoriale, il modo di sentire il corpo e le emozioni proprie e altrui, la capacità di organizzarsi e quella di capire cosa passa per la testa degli altri.

Proveremo a confrontare somiglianze e differenze nel modo di intendere l'amicizia, di vivere un interesse, la solitudine, lo svago e il divertimento.

Proveremo osservare reazioni e modi di fare che possono sembrare insoliti o difficili da capire.

Proveremo a formulare ipotesi utili, perché ogni comportamento ha un motivo e qualche informazione in più può aiutare a spiegarsi meglio cosa spinge gli altri ad agire in una certa maniera.

L'obiettivo degli incontri è quindi aggiungere parole utili al vocabolario che usiamo per esprimere la nostra esperienza quotidiana, per provare a “tradurla” sempre meglio quando proviamo a farci capire dagli altri.





Ognuno di noi è il massimo esperto della sua situazione di vita e saperla comunicare in modo sempre più comprensibile è un obiettivo alla portata di tutti, che può dare un piccolo aiuto concreto per affrontare complessità piccole e grandi.

Concentrarsi sull'esperienza di vita reale, inoltre, può aiutare a riordinare un po' le idee e a dare un senso pratico alla terminologia clinica e professionale che riguarda le condizioni dello spettro autistico.

*Chiara Mangione è formatrice, autrice e divulgatrice.*

*Progetta e guida gruppi di formazione all'autoconsapevolezza per adulti con sindrome di Asperger e si occupa di percezione culturale dell'autismo e del tema dell'identità nei disturbi dello spettro autistico.*

*[chiara.mangione@gmail.com](mailto:chiara.mangione@gmail.com)*



## RACCONTIAMOCI CON IL CUORE

Sul nostro sito internet vi proponiamo la nuova rubrica "Raccontiamoci con il cuore" dove potete leggere le straordinarie testimonianze di giovani Aspi, familiari e amici che vivono la condizione dell'Autismo.



### Enrica e l'accoglienza di asi

Quando, nel 2017, mi trovai, per la prima volta a partecipare a una iniziativa asi mi sentii in un mondo diverso.

...

### Isolamento: sono stato un Hikikomori

"Hikikomori": parola giapponese (...)  
È un termine formulato per indicare quelle persone che si isolano nella propria stanza e l'unico contatto che hanno con l'esterno è via internet.

...





**ASI DESIDERA RINGRAZIARE DI CUORE I  
SOSTENITORI CHE, IN DIVERSE FORME PERMETTONO  
ALL'ASSOCIAZIONE DI CRESCERE E ACCOGLIERE NUOVE  
RICHIESTA PER ELABORARE PROGETTI INNOVATIVI.**

- DESIDERO DIVENTARE SOCIO**
- DESIDERO RICEVERE LE NEWSLETTER E LE INFORMAZIONI IN MERITO ALLE ATTIVITÀ**



Nome.....

Cognome.....

Indirizzo.....

Telefono.....

E-mail.....



Associarsi è semplice; basta chiamare il numero 091 857 99 33 oppure mandare una mail a [info@autismo.ch](mailto:info@autismo.ch) con la vostra richiesta.

**asi**

autismo svizzera italiana

Via Medi 8 • 6932 Breganzona

[www.autismo.ch](http://www.autismo.ch)

