



«La mia disperata
caparbietà alla fine si
è rivelata giusta.»

Ganga, 17 anni, Nepal

lume di speranza

La rivista della CBM Missioni cristiane per i ciechi nel mondo

cbm 

N. 4 • 2025

Care amiche, cari amici,

«Come sta?» – «Bene», rispondiamo di solito. Al limite menzioniamo il raffreddore o la stanchezza. Ma a chi riveliamo come stiamo davvero? In questi casi, serve una persona discreta, soprattutto per parlare di problemi, paure o magari di una malattia psichica.

Ansie e depressioni colpiscono una persona su quattro, ma spesso sono invisibili. Chi ne parla è vittima di pregiudizi, frasi fatte o silenzi imbarazzanti. Meglio allora non dire nulla?

Mentre da trent'anni in Svizzera il numero di suicidi diminuisce, in Nepal si registra la tendenza opposta. Il silenzio non è d'oro quando si parla di malattie psichiche. Le persone in difficoltà devono essere assistite prima che finiscano in una spirale dalla quale poi è difficilissimo uscire. I partner della CBM sensibilizzano quindi personale sanitario, docenti, genitori e famiglie affinché questi problemi non vengano repressi, bensì individuati in tempo.

L'assistenza e l'accompagnamento psicosociali evitano tanta sofferenza alle parti in causa. Questo prezioso sostegno, reso possibile da donatrici e donatori come voi, regala speranza ed energia.

Ringraziandovi di cuore, vi presentiamo i migliori saluti

Anja Ebnöther
Direttrice



Editore
CBM Svizzera, Schützenstr. 7, 8800 Thalwil
044 275 21 71, info@cbmswiss.ch, www.cbmswiss.ch

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

Conto donazioni
CH41 0900 0000 8030 3030 1

Redazione Stefan Leu, Hildburg Heth-Börner, Michael Schlickenrieder,
Barbara Studer; versione italiana Joël Rey – Traduzioni e redazioni
Grafica Marcel Hollenstein

Stampa Fairdruck AG, Sirmach; carta: 100% riciclata

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

Saremo lieti di adeguare la frequenza dei nostri invii alle
vostre esigenze.





Ganga vede la luce in fondo al tunnel

All'età di due anni, Ganga perde la mamma. Cresce con parenti che non si prendono cura di lei e solo anni dopo scopre del suicidio della madre. Questa notizia le provoca un crollo psichico. Ma un giorno incontra Krishnamaya Thapa del progetto Koshish, partner della CBM, e le cose cambiano.

L'infanzia della oggi diciassettenne è stata dura, riconosce l'assistente psico-sociale: «Ganga è stata trascurata, non ha praticamente ricevuto aiuti se non lo stretto necessario per mangiare e vestirsi. Fin da piccola ha dovuto superare molti momenti difficili, e nessuno le ha mostrato comprensione».

Quando le hanno raccontato del suicidio della madre, le è crollato il mondo addosso. «È iniziato tutto tre anni fa», spiega Ganga. «Ero costantemente depressa e nervosa, non mi interessavo più a nulla. Mi capitava sempre più spesso di svenire, anche due o tre volte al giorno.»

«Ganga non ha praticamente ricevuto aiuti.»

La situazione è peggiorata quando non ha superato l'esame finale di scuola media. «Avevo sempre mal di testa e talmente tanti pensieri da non riuscire più a dor-



Il direttore della scuola Rishi Ram è stato al fianco di Ganga in quegli anni difficili.

mire. Concentrarmi era impossibile e avevo perso completamente l'appetito.»

A scuola ha ricevuto sostegno, insegnanti e compagne di classe facevano il tifo per lei. «Era in difficoltà, soprattutto durante il nono anno», ricorda il direttore Rishi Ram. «Sveniva spesso a lezione. Allora la portavamo in un'aula tranquilla dove poteva rilassarsi e dopo un'oretta tornava in classe.»

Secondo l'assistente psicosociale Krishnamaya Thapa non vi è una spiegazione medica inequivocabile per il suo disturbo fisico. Sintomi come mal di testa, svenimenti e perdita dell'appetito non erano affatto immaginari, bensì espressione di un profondo malessere interiore.

Si tratta di disturbi che possono manife-

starsi quando i problemi psichici rompono l'equilibrio del sistema nervoso.

«Mi capitava sempre più spesso di svenire, anche due o tre volte al giorno.»

Le malattie psichiche insorgono più sovente nelle persone che hanno subito traumi o che soffrono di stress cronico e non hanno possibilità di parlarne. Povertà e disuguaglianza sono altre cause di questi problemi. «Il racconto del suicidio potrebbe essere stato il fattore scatenante del crollo», spiega Krishnamaya Thapa.

A casa la pressione era tanta. I suoi zii l'hanno esortata più volte ad abbandonare la scuola, rimproverandole che era inutile che suo padre e i suoi fratelli in

India si dessero così tanto da fare per la sua istruzione quando lei non aiutava nemmeno nelle faccende domestiche e a lezione andava male. «Queste parole mi hanno ferita», dice Ganga. «Ma ho continuato ad andare a scuola.»

Una caparbietà disperata che si è rivelata giusta. Koshish, partner della CBM, ha visitato la scuola della ragazza. Il suo team si occupa di salute mentale e offre terapia di gruppo e individuale a giovani con problemi psichici.

Krishnamaya Thapa è stata la prima persona con cui Ganga ha potuto confidarsi. Da lei ha imparato tecniche di respirazione, di distensione e di gestione delle emozioni: «Quando i miei zii mi rimproverano, mi viene ancora da piangere. Però adesso uso queste strategie che mi aiutano a superare i momenti difficili».

Salute psichica

Nelle regioni povere, chi vive con una malattia psichica o una disabilità psicosociale è spesso vittima di pregiudizi ed emarginazione, e dipende da altri. Manca assistenza psicologica e psichiatrica, non esistono gruppi di autoaiuto e solo poche persone malate vivono autonomamente e possono così fungere da esempio.

La CBM Svizzera promuove la salute mentale in Bolivia, Burkina Faso, Zimbabwe, Madagascar, Laos e Nepal. Le persone in difficoltà ricevono il sostegno di cui hanno bisogno, il personale sanitario viene formato, e scuole, famiglie e villaggi vengono sensibilizzati.



Ganga guarda al futuro con fiducia.

Oggi Ganga partecipa regolarmente alle lezioni e sta molto meglio. Vorrebbe conseguire il diploma e iniziare una formazione per diventare estetista. Ha anche ricominciato a mangiare e a dormire, e in generale è molto più rilassata: «Prima non mi avvicinavo alle compagne di scuola e mi facevo tanti problemi, mentre ora ci parlo tranquillamente».



Maggiori informazioni:
cbmswiss.ch/salute-psichica

Combattere la stigmatizzazione e l'emarginazione

Le persone con malattie psichiche e disabilità psicosociali sono spesso escluse dall'istruzione, dal mondo del lavoro e dalla società. La CBM opera in modo mirato a favore dei loro diritti. Intervista a Ben Adams, responsabile Salute mentale della Federazione della CBM.

Quali problemi psichici si riscontrano nelle regioni povere?

Malattie quali depressione, ansia e psicosi sono diffuse in tutto il mondo, ma nelle aree colpite dalla povertà constatiamo quotidianamente che l'insicurezza in merito all'alimentazione e all'alloggio, la violenza e l'emarginazione sociale creano le condizioni per l'insorgere di queste affezioni. Sono inoltre diffusi i pregiudizi e mancano servizi per la salute mentale, motivo per cui certi disturbi psichici non vengono individuati. La CBM aiuta in base alla diagnosi e nel rispetto del contesto culturale.

Il numero di suicidi nel nostro paese ha subito un calo negli ultimi trent'anni, mentre cresce in Nepal. Perché?

In Svizzera si è puntato sull'assistenza sanitaria, sulla sensibilizzazione e sugli aiuti in situazioni di crisi, mentre in Nepal si è investito poco in questi ambiti, e povertà, migrazione della manodopera e stigmatizzazione sono aspetti di cui tenere conto. Le ragazze sono confrontate con discriminazioni di genere, matrimoni precoci, opportunità formative e professionali limitate, e violenza.

Qual è il ruolo della fede, in particolare quella cristiana?

È fonte di speranza, dà un senso alle cose. La preghiera e la fiducia in Dio donano conforto e forza. Le chiese promuovono l'accettazione e favoriscono aiuti adeguati.

Come aiuta concretamente la CBM?

Esortiamo i gruppi di auto-aiuto, le dirette e i diretti interessati a rivendicare i propri diritti. Al contempo, sviluppiamo servizi in seno alla comunità in collaborazione con governi e organizzazioni, e formiamo il personale sanitario locale affinché le persone con disabilità psicosociali vengano capite e coinvolte.



Ben Adams

Quali risultati ha già raggiunto la CBM in Nepal?

Abbiamo introdotto un'assistenza sanitaria locale in ambito psichico e programmi di prevenzione dei suicidi, e aiutato le scuole a creare un ambiente accogliente.

Che cosa vuole realizzare ancora la CBM nell'ambito della salute mentale?

Vogliamo estendere i nostri programmi in seno alla comunità e rafforzare le organizzazioni locali. La nostra visione è un accesso universale al sostegno psicologico o psichiatrico affinché le persone siano libere dalla stigmatizzazione e possano vivere senza limitazioni.

Intervista completa:

👉 cbmswiss.ch/benadams-it

La Tillotts Pharma sostiene il Laos

Il Direttore Thomas A. Tóth von Kiskér ha visitato due delle cliniche oculistiche sostenute dalla CBM Svizzera e alcuni pazienti dopo l'operazione. «Gli incontri sono stati incredibilmente toccanti», racconta. Ora ha una maggiore comprensione delle persone con disabilità che hanno un accesso limitato ai servizi sanitari.

L'azienda farmaceutica specializzata in gastroenterologia sostiene l'operato della CBM da quindici anni, i primi cinque in Nepal, ora in Laos.



Intervista completa:
cbmswiss.ch/tillotts-it



© CBM

«È un onore per la Tillotts poter contribuire al lavoro straordinario della CBM.»

Note di pianoforte per la CBM

Silvia Harnisch si esibisce da anni in concerti benefici. «Sono molto legata alla CBM perché assiste persone con disabilità visive nei paesi più poveri», afferma la pianista di Stettlen (BE).

Al momento si sta dedicando al «Cantico delle creature», che Francesco d'Assisi scrisse poco prima di morire, gravemente malato e quasi cieco. Silvia Harnisch delizia il pubblico con musiche di Bach, Chopin, Debussy e Rameau. L'ingresso è gratuito e le donazioni sono destinate al lavoro della CBM.



Date dei concerti:
cbmswiss.ch/SilviaHarnisch

La DSC ribadisce il sì all'inclusione

Durante il Global Disability Summit (vertice sui diritti delle persone con disabilità) tenutosi ad aprile, la Svizzera si è impegnata a rinnovare la tabella di marcia in materia di inclusione per la Direzione dello sviluppo e della collaborazione (DSC).

Con i suoi partner dello Swiss Disability and Development Consortium – Handicap International, FAIRMED e International Disability Alliance –, la CBM Svizzera ha presentato un catalogo aggiornato di raccomandazioni che illustra le misure mediante le quali la DSC può attuare una cooperazione allo sviluppo inclusivo.



Al blog:
cbmswiss.ch/advocacy-it

