

Dominique S.



La foto proviene da una serie di immagini del Mental Health Aktivist Martin Fankhauser: ganzabnormal.com

Da quando aveva 7 anni, Dominique, oggi 29enne, a causa delle sue malattie mentali segue sedute di Psicoterapia. A 20 anni le è stato diagnosticato un disturbo di personalità emotivamente instabile e successivamente anche un complesso disturbo da stress post-traumatico. A causa di queste malattie si vede quotidianamente confrontata con grandi sfide emotive. Attualmente, i Flashback e il DIS (disturbo d'identità dissociativo) sono i maggiori disturbi durante la vita quotidiana della giovane donna. Le risulta inoltre difficile, in quanto mamma single affetta da malattie psichiche, dover continuamente giustificarsi, dice la mamma di una bimba di sei anni. Le sembra di dover continuare a dimostrare di essere una buona mamma. Sul suo percorso di recupero incontra però sempre persone che la pensano come lei e questo l'ha spesso aiutata a sciogliere dei nodi. «Credo che questo scambio sia estremamente importante, perché insieme siamo più forti che da soli. Mi adopero affinché alle persone colpite da disagi psichici sia concesso maggiormente di parlare», spiega la giovane donna, che proprio per questo motivo s'impegna nello [ZETA Movement](#), un progetto di giovani adulti, per adolescenti e giovani adulti, che ha quale obiettivo di rompere il circolo vizioso della stigmatizzazione e del silenzio legato alle malattie psichiche in Svizzera, fornendo informazioni agli adolescenti e raccontando le storie di vita di persone colpite.

«La decisione di condividere pubblicamente la mia storia è nata dal sentimento di impotenza che mi accompagna da quando sono piccola. Non volevo e non voglio però più sentirmi impotente. Per questo ho deciso di essere coraggiosa», così Dominique riassume la propria motivazione a raccontare la propria storia: «Sul mio percorso di guarigione mi vengono messi bastoni tra le ruote che ora impiego per costruirmi qualcosa di bello. Perché dunque non raccontare la mia storia per dare speranza ad altri, indicare percorsi e soluzioni e soprattutto mostrare loro che non sono soli!» In occasione delle visite, ad esempio nelle scuole e università, nota che ci sono molte persone colpite, anche nelle cerchie delle persone che incontra in quelle occasioni. Tutte queste sono grate per le informazioni che

l'équipe di ZETA Movement condivide con loro, ad esempio su quanto significhi effettivamente salute mentale. In occasione di queste visite, i volontari distribuiscono volantini delle diverse associazioni e organizzazioni che offrono servizi nel settore della salute mentale, che pure contengono informazioni preziose e numeri di telefono e siti web.

Dominique dice che a volte lotta ancora con l'accettazione delle proprie malattie mentali, e aggiunge, «the past is not my fault». L'unica cosa che può fare, dice, è rendere il futuro migliore per se e per sua figlia, educare sul tema e trovare un modo sano di affrontarlo; ne è convinta l'assistente di studio medico, che desidera seguire la formazione di Peer e s'impegna nella lotta contro la violenza domestica. Sua figlia sa che piangere non è un segno di debolezza e che talvolta anche la mamma è triste. Ciò che l'aiuta, inoltre, è permettersi finalmente di provare rabbia che riesce a trasformare in energia e ad esempio sfogarsi durante il fitness, in palestra. Ogni settimana si sottopone pure a sedute di terapia traumatologica, visto che le rimane ancora molto da affrontare, ma che ha già notato molti progressi e successi!

Dominique vive con sua figlia e diversi animali in una fattoria. «Sia mia figlia sia i miei animali mi danno molta forza e sono pure una grande risorsa per me», spiega la giovane donna, che volentieri s'impegna per gli altri. Pure l'attività di volontariato presso Zeta Movement le dà molto, visto che spera che così anche per sua figlia si apra un futuro più illuminato, destigmatizzato e pieno di speranza. Che cosa consiglia alle altre persone colpite? Bisogna dar tempo al tempo... Occorre avere molta pazienza, fare abbastanza pause e non dimenticare il rispetto per sé stessi. È inoltre utile ricordarsi sempre quanta strada si è già fatta e non arrendersi! Secondo Dominique, lo scambio di idee con persone che la pensano allo stesso modo fa miracoli. I suoi consigli: fare del bene. It's okay not to be okay! Anche una brutta giornata passa. Considera pure importante continuare ad andare in terapia e trovare la forma di terapia giusta per sé stessi. Che cosa desidera della società? Che le persone ascoltino gli altri e siano aperte, e non abbiano pregiudizi o pietà. Bisogna però anche spiegare, essere presenti, non sminuire o generalizzare, perché «ogni persona è un individuo».