

vivavoce

The left half of the cover features a textured, abstract composition. It is dominated by swirling, organic shapes in shades of brown and gold, reminiscent of a microscopic view of cells or a close-up of a natural surface. Overlaid on these are several flat, geometric shapes in muted colors: a large green square in the upper left, a smaller green square below it, and a yellow square further down. The overall effect is one of organic complexity and earthy tones.

Publicazione di Sostare
Impresa sociale
di SOS Ticino
Nr. 1
Autunno 2024



Redazione

Laura Calebasso
Joel Rodriguez
Giulia Schira

Rilettura

Chiara Orelli Vassere
Cristina Curatolo

Tiratura

1'000 copie

**Sede, informazioni
e contatti**

Sostare Sagl
Viale Stazione 31
CH-6501 Bellinzona
+41 (0)91 290 82 29
info@sostare.ch

Fotografie

Joel Rodriguez

Immagine in copertina

Lutfuddin Hussaini

Grafica

Gregorio Cascio
C-comunicazione e design
Lugano

Copyright

Sostare Sagl

Citazione di nomi e cognomi

Alcuni autrici e autori compaiono
senza menzione del cognome
o con un nome di protezione,
a tutela della loro privacy.

Questo numero di Vivavoce è dedicato al tema dell’Inclusione. Tutti i contributi sono stati offerti a titolo gratuito a Sostare e i ricavati derivanti dalla vendita della rivista andranno a beneficio delle partecipanti e dei partecipanti dei programmi di Sostare. I testi sono di proprietà dei relativi autrici e autori, che ne detengono la proprietà intellettuale.

3–4

Il caleidoscopio

5–7

Il lavoro e gli ideali

8–10

Il coraggio di reinventarsi

11–13

Lottare per quello che sono

14–15

Le stesse possibilità

16–17

Nascita di una figura
professionale

18–19

La cassetta degli attrezzi

20–22

Va bene, ma non parliamo
degli esami...

23–26

Inserito
L'angolo bottega

27–29

Una formazione possibile

30–31

Vorrei ricordare a me stessa...

32–35

Pensieri sulla scuola:
l'opportunità del diverso

36–38

Sento... ma cosa sento?

39–41

Una lingua e una cultura differente

42–45

Cucinare in Svizzera un piatto
del Sud America

46

Chi dice inclusione dice insieme

47

Chi è Lutfuddin Hussaini

La riproduzione di testi e immagini da parte di terzi con qualsiasi mezzo è vietata senza il consenso esplicito di Sostare. Le citazioni sono consentite se accompagnate dal nome dell'autrice o dell'autore del testo e dall'indicazione della fonte.

Il caleidoscopio

di Pelin Kandemir Bordoli, collaboratrice Sostare

Care lettrici e cari lettori, sostenitrici, sostenitori, curiose, curiosi e simpatizzanti: eccoci tornare a voi, a un anno dalla prima pubblicazione della nostra rivista, con il nuovo numero di Vivavoce nella sua versione cartacea, dedicato quest’anno al tema dell’inclusione: uno spazio in cui accogliere i diversi sguardi, vissuti ed esperienze di chi ha incrociato, per caso, per ragioni professionali o per necessità le attività di Sostare. Anche questa edizione è dedicata a offrire uno spazio privilegiato a chi ha partecipato ai nostri programmi, ma anche a chi si è trovato a vivere gli stessi spazi di lavoro, formazione ed accoglienza e a far parte del mondo di Sostare e del Ristorante Casa del Popolo.

Nel leggere i racconti che descrivono le diverse esperienze mi colpisce la cura delle parole che vengono utilizzate per raccontare, per cercare di spiegare e per far sì che chi legge possa trovare una porta d’accesso al mondo emozionale e fattuale di chi racconta.

Cesare Pavese scrisse nel suo ultimo romanzo *La luna e i falò*: «(...) cominciai a capire che non si parla solamente per parlare, per dire *«ho fatto questo» «ho fatto quello» «ho mangiato ho bevuto»*, ma si parla per farsi un’idea, per capire come va questo mondo». È l’impressione che ho leggendo i testi contenuti in questo numero fatto da persone ed esperienze molto diverse, che mi sembrano tuttavia convergere nell’idea che parole ostili disegnano un mondo ostile, basato sul rifiuto dell’altro, mentre parole libere e accoglienti disegnano un mondo basato sul rispetto, sull’accoglienza dell’altro. La tensione che si può percepire nei testi, tanto da sembrare a volte in bilico, ci porta a muoverci tra parole ostili che generano sentimenti di esclusione e rifiuto e parole accoglienti che ci portano a vivere sentimenti di inclusione e accettazione.

La dualità tra sentirci parte di un mondo o sentirsi esclusi da quel mondo non è solo qualcosa di esterno, ma è anche un conflitto interiore: a volte ci si sente uguali agli altri e altre volte ci si sente estranei. Conflitto che possiamo sentire trapelare anche in chi ci racconta che ha paura dell’immobilità e al contempo il terrore del movimento e in chi ci restituisce l’immagine della sofferenza attraverso il sorriso dando così un volto alla parola resilienza.

Quali sono i vissuti che danno senso al concetto di inclusione, in primo luogo per le partecipanti e i partecipanti ai nostri programmi ma anche per le figure - professionali e non – che entrano in contatto con i nostri progetti? Per cercare di fare luce su questo interrogativo abbiamo iniziato con il suddividerlo nelle tre parti che compongono l'indice: lavoro, formazione, società. Con questo speciale caleidoscopio vi chiediamo di mettere da parte i pregiudizi e di calarvi nei panni di un giovane impiegato della Posta al quale viene rifiutato un alloggio a Zurigo solo perché ticinese, in quelli di una ragazza di origini svizzere nata e cresciuta in Cile e «rimpatriata» a vent'anni; di accostarvi al disorientamento di un giovane che fatica a proiettarsi nel mondo adulto; di superare gli ostacoli linguistici insieme a una persona fuggita dal paese natale ed accompagnarla in un'aula scolastica insieme a persone più giovani che parlano un italiano diverso da quello imparato ai corsi... oppure seguire come si guarda un aquilone alzarsi in volo, la narrazione di un percorso di crescita che porta a realizzare il valore professionale e umano di un addetto alle cure all'interno di una casa anziani.

Seguendo il filo delle testimonianze emerse a partire dal binomio esclusione-inclusione abbiamo cercato di condividere un'altra pagina del nostro mondo e della nostra piccola comunità. Nutriamo grande gratitudine per tutte le persone che hanno voluto raccontarsi e condividere momenti di vita significativi ed emozioni. Un grazie di cuore alle colleghe di altri servizi e alle loro istituzioni, per la preziosa collaborazione e per averci permesso di conoscere meglio il loro lavoro. Infine, un grande grazie a tutta l'équipe di Sostare che ha saputo accogliere le diverse esperienze con tatto e sensibilità, raccogliendo i testi, condividendoli e rielaborandoli, alla ricerca di equilibri forse mai raggiunti definitivamente nel trasformare anche il lavoro sui testi in un lavoro di inclusione reciproca. Il passo successivo è quello di consegnarli a chi ora potrà leggerli: che cosa significa inclusione lo chiediamo a voi.

Vivavoce esce in versione cartacea una volta all'anno in autunno, ma durante l'anno sarà possibile seguirci sul sito dell'Impresa sociale Sostare e attraverso la newsletter a cui vi invitiamo ad iscrivervi per ricevere aggiornamenti sulle nostre attività e progetti.

La stesura di questa pagina è stata ispirata in parte al testo «Con parole precise», breviario di scrittura civile di Gianrico Carofiglio.

Sostare è l'impresa sociale che dal 2015 si occupa della gestione del Ristorante Casa del Popolo a Bellinzona, organizza percorsi di inserimento e accompagnamento alla formazione, misure di integrazione e inserimento lavorativo, stages pratici.

I programmi di formazione, integrazione e inserimento socioprofessionale proposti da Sostare sono realizzati con la collaborazione del Dipartimento della Sanità e della Socialità e del Dipartimento dell'Educazione, della Cultura e dello Sport.

Il lavoro e gli ideali: una pagina di storia

Far parte del mondo del lavoro
di Joel Rodriguez, collaboratore Sostare

Da molti anni Arrigo Brühlmann - ex collaboratore della Posta in pensione e sindacalista - è cliente della Casa del Popolo, che per lui non è solo un ristorante. La sua testimonianza evidenzia il ruolo del lavoro nell'impegno per l'inclusione sociale.

Bubi, così ti conosciamo in molti, sei uno storico cliente della Casa del Popolo. Posso chiederti di raccontare che cosa rappresenta per te questo luogo?

Io arrivo da Gorduno e la Casa del Popolo è un po' come casa mia. La frequento fin da giovane, è un punto di riferimento di Bellinzona. Da giovane era per me un luogo ricreativo, vi si facevano i carnevali, c'era il foyer dove facevano le feste danzanti e c'erano anche il bowling e il cinema.

Naturalmente la Casa del Popolo per me vuole dire anche sindacato. Qui aiutavamo le persone a prepararsi all'esame per lavorare in Posta. Inoltre, come sindacato svolgevamo qui le assemblee, la cena annuale e le feste.

Sei stato un collaboratore della Posta Svizzera per tutta la tua carriera, lavorando per quello che storicamente è stato un importante servizio pubblico e ricoprendo anche diverse cariche di responsabilità. Com'è iniziata?

Sono entrato in Posta a vent'anni come apprendista, iniziando a Lugano. Sin da giovane, ho sempre avuto una predisposizione alla socialità. Durante il mio percorso ho svolto diversi compiti interni, tra cui lo smistamento dei pacchi, la suddivisione delle lettere e lo scarico dei treni di notte, oltre a far partire i giornali per la Svizzera interna. Eravamo una ventina di persone a condividere queste mansioni.

Durante la mia esperienza a Lugano sono stato inviato per tre mesi a fare distribuzione ad Airolo, proprio nei mesi più freddi, da novembre a gennaio. Al mio ritorno a Lugano ho continuato per altri tre mesi e secondo il contratto era previsto un anno di pratica aggiuntiva a Zurigo. Così, da Gorduno, la mia città natale, mi sono trasferito a Zurigo, dove ho trovato una realtà molto diversa e allettante.

Come hai vissuto l'impatto con una nuova città, in un cantone come Zurigo?

La Posta offriva un mese di alloggio per permetterci di ambientarci, ma nel frattempo dovevamo trovare un nostro appartamento. È stata questa la mia prima sfida sociale: insieme ad altri due ticinesi, ho preso l'iniziativa di parlare con il responsabile dell'edificio, io che casualmente avevo il cognome «Brühlmann». Ho chiesto se c'era una stanza disponibile e mi è stato detto di sì. Felice, ho annunciato ai miei amici in italiano «abbiamo la camera!». Ma la signora alla reception mi ha guardato e ha detto «no no, per i ticinesi non abbiamo stanze». Ho risposto con calma che non era un problema e ci siamo allontanati senza fare troppo rumore. Ho poi riferito la situazione al mio responsabile alla Posta, che ha capito la situazione e se ne è dispiaciuto, ma non ha potuto fare molto. Abbiamo accettato la realtà e il giorno successivo abbiamo iniziato la ricerca di un'altra camera, facendo molta attenzione a questo particolare che rischiava di escluderci fin dall'inizio.

Dal '68 sei stato un sindacalista attivo e hai scelto di restare membro del sindacato anche ora che sei in pensione, qual è il legame con questa organizzazione?

Sin da giovane ho sempre creduto nella lotta sindacale e nel suo ruolo sociale. Presso la Posta come presidente della commissione del personale il mio compito era garantire turni di lavoro equi, il corretto trattamento del personale e comunicare ai collaboratori il supporto dell'azienda entro i limiti delle sue possibilità. Ho sempre cercato di mantenere un clima di lavoro positivo agendo come portavoce, ma evitando di compromettere gli altri. Non ho mai ambito a fare carriera, la mia unica aspirazione era di natura sociale: migliorare l'ambiente di lavoro, le condizioni e le prestazioni dei dipendenti.



Anche sul posto di lavoro hai avuto spesso un ruolo come sindacalista?

Durante il mio percorso lavorativo presso la Posta ho avuto l'opportunità di assistere a una varietà di situazioni. Tra queste mi sono trovato di fronte a persone che purtroppo, stavano lottando con l'alcolismo. Il mio ruolo non si limitava solo alle mansioni quotidiane, ma comprendeva anche quello di mediatore. Quando un collega si trovava in difficoltà, sapeva di poter contare sul mio sostegno, potendomi utilizzare come tramite per esprimere le proprie preoccupazioni alla direzione. Questo ruolo mi riusciva con naturalezza. Non me lo dico da solo, ma mi è sempre stato fatto notare che ero una persona fidata e rispettabile la parola data, non cambiavo opinione.

Ricordo vividamente una particolare situazione, allora facevo il turno notturno. Dopo essere rientrato a casa alle prime ore del mattino, il telefono ha squillato alle 8:00. Era un collega che, visibilmente agitato, mi chiedeva di accompagnarlo in direzione. Ancora intontito dal poco sonno, ho accettato senza comprendere appieno la gravità della situazione. Allora abitavo in via San Gottardo e pedalando mi sono recato al Ristorante Al Viale, situato sul Viale Stazione di Bellinzona. Il collega portava con sé un documento che, una volta letto, per me era chiaro si trattasse di una lettera di licenziamento. Ho dovuto spiegargli la situazione, poiché sembrava non rendersene conto.

Sapevo bene che alla Posta non si licenziava senza un motivo valido. Questo è stato confermato dal capo del personale, che ha spiegato che la decisione non era stata presa alla leggera e che erano stati fatti numerosi avvisi in precedenza.

Allora la Posta aveva un regolamento che prevedeva il supporto alle persone in difficoltà in caso di dipendenze, sia legate all'alcool che alle droghe. Tuttavia, questo supporto era limitato e condizionato ad un comportamento collaborativo. Era importante che i dipendenti mantenessero un certo standard di servizio anche durante il percorso di recupero.

In queste situazioni mi ritrovavo spesso come mediatore tra la persona in difficoltà, il capo del personale e la direzione. Nel caso del collega che stava affrontando il licenziamento, la sua sorpresa era evidente. Stava divorziando, il che rendeva la sua situazione ancor più complessa. Fortunatamente, insieme siamo riusciti a trovare una soluzione. Il collega ha accettato di intraprendere un percorso di disintossicazione, e questo si è rivelato efficace.

Il suo ritorno al lavoro è stato un momento delicato. Si sentiva visibilmente imbarazzato, temendo che io potessi divulgare la sua situazione. Ero tenuto al rispetto del segreto professionale. È facile sentirsi diversi e vergognarsi dopo aver affrontato problemi personali come il divorzio o le dipendenze, quindi ho capito la situazione.

Bubi guarda al suo percorso con soddisfazione, «rimanere fedeli agli ideali sociali senza perdere di vista gli obiettivi è una scelta importante da compiere» conclude. Una scelta fondamentale per capire che cosa significhi inclusione nel mondo del lavoro di ieri e di oggi.

Il coraggio di reinventarsi

Far parte del mondo del lavoro
di Olivia Gola, collaboratrice Sostare

Cristian è un uomo di 37 anni inserito in un programma di integrazione e inserimento socioprofessionale. Da gennaio lavora in cucina presso il ristorante Casa del Popolo. Ha avuto esperienze lavorative e personali che gli hanno richiesto di sviluppare un forte spirito di adattamento.

«Quando ero piccolo mia mamma faticava a tenermi in casa, ero sempre in giro nel fango e ad arrampicarmi sugli alberi. Sono nato in Romania e sono arrivato in Ticino a dieci anni. Sono arrivato durante le vacanze estive. Non sapevo una parola di italiano!» *Del suo arrivo in Svizzera Cristian ricorda principalmente due avvenimenti: i fast food che in Romania non c'erano* «ho dormito poco perché ero eccitatissimo di andare al fast food. Lo vedevo solo in tv» *e il passaggio dal San Bernardino* «con tutta quella neve e quelle montagne, wow!»

Cristian non ha un ricordo positivo del periodo scolastico, sono diverse le classi che ha ripetuto per vari motivi: «alle scuole non è stato un periodo facile né alle elementari né alle medie. terminate le medie ho iniziato l'apprendistato come macellaio e conseguito l'AFC nel 2007, sono stato il miglior apprendista a livello ticinese. Non ho mai studiato a scuola. Il lavoro mi piaceva, basta, però non ho mai aperto un libro.»

«Il mio ex datore era alla vecchia maniera, molto severo. Solo in tre siamo riusciti a finire l'apprendistato su tutti gli apprendisti che ha avuto.» *Il periodo dell'apprendistato ha visto Cristian affrontare una situazione molto complicata in cui ha vissuto mobbing da parte del datore del lavoro.* «Non credo riuscirei a sopportare ancora una situazione simile. Io ho finito il mio apprendistato, mi sono impegnato. Ho stretto i denti e sono andato avanti per dimostrare che valevo più di quello che diceva. Non mi è mai passato per la testa di interrompere anche se c'erano dei problemi. Perché comunque era un periodo importante della mia vita e sapevo che è importante avere un diploma. Volevo dimostrare che tutto quello che diceva e faceva nei miei

confronti era sbagliato. Non so se questa situazione ha influenzato il mio modo di lavorare. Da lui ho preso questo carattere «fai», non aspettare tempo se hai tempo. Non andare a cercare tempo, fai subito. Mi ha insegnato bene a livello professionale, niente da ridire. Me lo ha insegnato alla sua maniera.»

Dopo aver terminato l'apprendistato, Cristian ha trovato diversi lavori nei supermercati come macellaio addetto alla vendita, come operaio in Posta e come addetto alla manutenzione dei cimiteri. Si è cimentato nell'elettronica e nella meccanica. Lavori che però non davano una continuità né una sicurezza economica. Cristian ha intrapreso esperienze lavorative diverse, vivendo momenti di esclusione e inclusione dal mondo del lavoro. «Mi piace imparare un po' di tutto. Quando ho visto che non trovavo lavoro come macellaio ho voluto provare a fare altro. Mi piace avere una visione aperta e ampia.»

Ci sono state esperienze lavorative nella vita professionale di Cristian che lo hanno segnato anche negativamente. Ma in generale commenta «l'ho sempre vissuta come un nuovo lavoro da imparare. Non ho vissuto male avere e non avere il lavoro. Ho dovuto capire che dovevo prendermi i miei tempi e la mia calma.» *Non trovando lavoro ha chiesto supporto alla disoccupazione e all'assistenza:* «è stata una mazzata, perché ero abituato ad essere indipendente e non aver bisogno di nessuno per vivere. È stato umiliante, però mi hanno salvato.»

Cristian, oltre alla difficoltà ad inserirsi stabilmente nel mondo del lavoro, ha vissuto un periodo personale particolarmente complicato. Ci sono situazioni in cui le persone accanto possono aiutare a trovare la motivazione necessaria per reagire. In altri casi sono incontri casuali che possono dare una spinta e mantenere in equilibrio la propria vita.

Dopo aver terminato il lavoro come addetto ai cimiteri Cristian è entrato in disoccupazione. «Era un periodo della mia vita non facile. Ho avuto dei problemi di salute e in quel periodo ho perso il lavoro. Nel tempo ho capito che avevo bisogno di



aiuto perché avevo problemi e dopo ho iniziato a riprendere in mano la mia vita. Ho chiesto aiuto.» *Gli elementi decisivi per riuscire a chiedere un aiuto concreto sono stati:* «la famiglia e l'esempio che davo alla mia sorellina. Non volevo perdere la mia famiglia.»

«Quando ho iniziato a riprendere in mano la mia vita ho trovato un bellissimo appartamento, in una palazzina nuova a Carasso. Bellissimo. Dove abito adesso.» *L'appartamento in cui vive rappresenta per lui il suo impegno in un periodo complicato.* «È un simbolo del mio successo. Simboleggia quello che sono io. Sono riuscito a riprendere in mano la mia vita e ho trovato un appartamento degno. Quindi ho continuato la mia strada abitando lì. Vado d'accordo con i vicini, sono quasi tutti anziani. Ogni tanto mi fermo con loro sotto il palazzo a fare due chiacchiere. Mi sento parte della comunità di Carasso. Una volta alla settimana gli anziani fanno un pranzo sotto alla palazzina (*c'è una sala vetrata dove si svolgono delle attività*). La prima volta che hanno fatto il pranzo tutti insieme mi hanno invitato. Mi hanno suonato per portarmi giù con loro. È bellissimo. Hanno il loro spazio con la cucina. Quando c'era il Covid andavo a fare la spesa per alcuni vicini. Le persone del vicinato, anziani perché è con loro che mi fermo a chiacchierare, mi hanno dimostrato che non perché sei un po' diverso o sbandato vuol dire che ti etichettano per forza. Anzi, mi hanno fatto sentire parte di loro. È stato importante per me sapere che non tutti pensano male di me o vogliono escludermi. Sono stati i primi a dimostrarmi che non è così, che non tutti mettono etichette. Sono molto legato a loro.»

Cristian dopo aver trovato un appartamento in cui vivere tranquillamente la sua quotidianità è stato assunto in un hotel come responsabile delle colazioni. «Ero ben accetto, mi piaceva il lavoro. Mi hanno fatto firmare subito. Lì era davvero bello, facevo parte di un team che mi apprezzava.» *Quando gli è stato proposto di trasferirsi con lo staff in Svizzera interna per l'apertura di un nuovo hotel ha accettato.* «I direttori erano gli stessi ma era diverso. Ero un mulo. È arrivato il team nuovo per la stagione e non conoscendomi mi hanno escluso dal gruppo, ero sempre da solo. Così non era bello lavorare, passa la voglia di svegliarsi al mattino e di andare al lavoro. Per fare la stagione arrivava gente dall'Europa (Ucraina, Italia, Polonia). Non mi sentivo incluso, ero escluso. Non so perché e non mi interessa, forse per il mio modo di fare sempre sorridente, forse

non apprezzavano il mio modo di essere. All'inizio la vivevo male e dopo ci ho fatto il callo; se non ti vado bene non lo faccio diventare un problema mio. Così abbiamo iniziato la seconda stagione ma dopo quattro giorni ci hanno detto di firmare le dimissioni: da un momento all'altro abbiamo dovuto fare le valigie e liberare le stanze: «l'hotel chiude per Covid.»»

Dopo questa esperienza lavorativa Cristian è tornato in Ticino, si è iscritto all'ufficio di collocamento e poi all'assistenza. Tramite l'assistenza ha iniziato il programma di integrazione e inserimento socio-professionale presso il ristorante Casa del Popolo, in cucina. «Qua è casa» commenta Cristian.

Chiedo a Cristian quali riflessioni gli suscita ripensare al suo passato, discutere del suo percorso lavorativo e di vita e lui mi parla del rimpianto che prova quando pensa che se non avesse interrotto più volte il suo percorso lavorativo, avrebbe già potuto raggiungere i suoi obiettivi di vita. Il suo sogno è avere un posto di lavoro e una famiglia.

Il programma di integrazione sociale e professionale è rivolto a giovani e adulti beneficiari di prestazioni assistenziali o provvedimenti dell'Assicurazione Invalidità.

Lottare per quello che sono

Far parte del mondo del lavoro di Joel Rodriguez, collaboratore Sostare

Incontro Guido Malè quasi ogni giorno, indaffarato nel suo lavoro al ristorante oppure prima di entrare in servizio, mentre racconta le ultime avventure vissute con il suo amico a quattro zampe. In questa intervista ripercorre la ricerca della sua strada professionale e il coraggio per superare difficoltà legate alla perdita di lavoro e a episodi di discriminazione legati al suo orientamento sessuale. Nonostante sia nato e cresciuto nella stessa città dove ancora oggi lavora, il suo percorso lo ha portato a cambiare rotta e cercare nuove possibilità per inserirsi nel mondo del lavoro. Per parlarmi di inclusione e lavoro, inizia a raccontarmi la sua storia.

Ho sempre vissuto a Bellinzona dove ho frequentato quasi tutte le scuole. I miei amici erano due, sono piuttosto selettivo con le amicizie e far parte di un gruppo non è sempre stato nelle mie corde. Sono una persona introversa, un lupo solitario e non ho mai avuto sconti, anzi, fin da piccolo ho sentito di dover lottare per ciò che volevo.

Come hai scelto la tua professione?

Dopo le medie mi sono iscritto alla commerciale ma già dall'inizio sentivo di fare qualcosa che non mi piaceva molto. Quando mi sono diplomato ho lavorato in un ufficio, poi nel negozio dei miei genitori, un chiosco con articoli regalo, ma anche lì sentivo che non era il mio. Finché ho avuto l'occasione di lavorare alla buvette per il festival «Estate insieme», quando lo facevano a Bellinzona, e mi sono innamorato della ristorazione.

Sono andato avanti così per un po', poi ho detto ai miei genitori «non ce la faccio più, voglio ricominciare tutto da zero», così ho iniziato l'apprendistato come impiegato di ristorazione, una cosa che desideravo da tempo. I miei genitori sono stati molto accoglienti e fieri di questa mia scelta.

Com'è stato ricominciare da capo, entrare in una nuova professione?

L'apprendistato l'ho fatto presso un ristorante ad Arbedo e durante il percorso mi hanno mandato a fare una pratica esterna in un hotel. In una di queste esperienze ho incontrato un maître che non era particolarmente conosciuto per il suo buon carattere, però mi diceva sempre qualcosa che mi è rimasto impresso «l'apprendimento non finisce dopo aver ottenuto il diploma, dovrai continuare a fare la gavetta, solo allora potrai dire di essere formato del tutto e di essere un bravo professionista». Le sue parole erano più dure di così, però in un certo senso mi hanno motivato e mi hanno fatto ragionare anche sui miei limiti e le mie capacità, se non faccio qualcosa per un po' di tempo, poi perdo un pochino la mano. Non è stato evidente entrare, e mi hanno messo subito alla prova, se non me la fossi cavata molto probabilmente sarei rimasto ad asciugare bicchieri per un bel po', mi sono impegnato molto per dimostrare che ero capace. Grazie a questo mi hanno subito integrato e mi hanno fatto sentire parte del team.

Tutto sembrava procedere per il verso giusto, cosa è successo dopo?

Ho lavorato nel ristorante dove avevo fatto l'apprendistato fino a che il locale purtroppo ha chiuso e dopo varie vicissitudini ho trovato un nuovo lavoro. Purtroppo, con il nuovo lavoro il salario non era abbastanza per pagare le fatture e dopo la disoccupazione sono finito in assistenza. Ho vissuto anche episodi di discriminazione sessuale in un'azienda dove lavoravo da circa due anni. Non c'erano mai stati problemi finché non mi hanno visto con il mio compagno di allora. Da quel momento in poi tutto è cambiato nei miei confronti, non andava più bene niente fino a sentirmi dire: «lei non è più adatto a quest'azienda». È stata parecchio dura da digerire.

Sono omosessuale dichiarato dal 2000, e da allora è stata una lotta per essere accettato, ma a un certo punto me ne sono fregato, perché ero stufo di lottare per quello che sono, o mi accetti o non mi accetti, in entrambe le situazioni, va bene così, non



ho paura di stare da solo e non ho paura di stare in mezzo alla gente, ma il rispetto è alla base. È qualcosa che mi sono tenuto dentro per molto tempo, fin da piccolo me lo sentivo.

Lo hai definito una «lotta». Puoi raccontare di più sulla tua esperienza personale nel dichiarare la tua omosessualità?

Non è stata una scelta presa alla leggera, questo processo è durato più di cinque anni. È vero che me lo sentivo da tanto, ma non ero del tutto sicuro; quindi, mi capitava di frequentare sia uomini che donne, quando mi sono reso conto che l'indecisione era legata un po' al volermi nascondere, ho fatto la mia scelta e mi sono subito sentito più libero. A questo punto ho dovuto decidere a chi parlarne per primo. È stata una cara amica, che è come una sorella, e sono stato molto felice della mia scelta, perché lei mi ha accolto positivamente. È stata più dura confrontarmi con la mia famiglia. Mia madre mi ha subito detto, «ma sei malato» e mi ha mandato dallo psicologo. Per fortuna non è passato tanto tempo prima che provasse a capire, ma l'accettazione non è stata immediata.

Che ricordi hai del tuo inizio qui alla Casa del Popolo?

Prima di arrivare qui ho girato diversi posti, poi nel 2016 la mia consulente di allora mi ha parlato della possibilità di fare un programma di inserimento professionale presso la Casa del Popolo.

Il 14 agosto ho cominciato il mio programma come partecipante. Avrei dovuto svolgere un programma di sei mesi, ma conclusi questi sei mesi ne hanno proposti altri sei e io ho accettato di buon grado. Dopo questo periodo di pratica, mi ricordo ancora che il gerente di allora Matteo (Matteo Terrani), mi ha chiamato in ufficio e c'era anche la direttrice Pelin (Pelin Kandemir Bordoli), io ero preoccupato, credevo di aver combinato qualcosa... invece lui ha detto «saresti disponibile a lavorare qua?», io ho chiesto «ma dov'è la telecamera?» pensavo fosse uno scherzo! Non potevo crederci, dopo tante batoste ricevere una proposta di lavoro mi ha reso molto felice.

Cosa significa per un bellinzonese come te, lavorare qui?

Venivo già da bambino insieme a mio nonno o mia mamma, pure lo Chef Giorgio (Giorgio Polatti) mi conosce da quando ho nove anni. Mio nonno passava a prendermi a scuola e poi ci fermavamo alla Casa del Popolo a bere qualcosa e il lunedì mi portava a comprare un giocattolo in città. Quando mio nonno è morto ho fatto fatica a tornarci per diversi anni, era il suo bar preferito. Quando penso a lui e al nostro legame con la Casa del Popolo, penso che sarebbe fiero di me, se mi vedesse ora.

Nel 2025 Sostare compirà 10 anni. Diversi appuntamenti, di riflessione e festeggiamento, saranno proposti nel corso del 2025 per celebrare questo traguardo. Seguici per non mancare gli aggiornamenti sui prossimi appuntamenti.

Le stesse possibilità

Far parte del mondo del lavoro
di Laura Calebasso,
collaboratrice Sostare

Cristina Paulo Araújo è responsabile del settore dell'economia domestica presso la Casa anziani Montesano di Orselina, una struttura che offre lavoro a persone con caratteristiche diverse fra loro. A Sostare la conosciamo come docente di conoscenze professionali al CPT di Trevano, di alcune e alcuni partecipanti ai nostri programmi ma anche come formatrice aziendale, un'interlocutrice attenta e disponibile che ha accettato di offrire la sua testimonianza.

Cosa significa inclusione nel mondo del lavoro, dal tuo osservatorio?

Nel nostro team ci sono persone con caratteristiche diverse che lavorano qui esattamente come le altre. Si tratta ad esempio di persone che seguono dei programmi in collaborazione con l'Ufficio del sostegno sociale e dell'inserimento. Collaboriamo anche con il Centro professionale e sociale di Cugnasco, ogni anno arrivano ragazze e ragazzi per fare degli stages in cucina o in lavanderia. Abbiamo anche una collaborazione di una fondazione che ci permette di avere nel team collaboratrici o collaboratori con una disabilità cognitiva, è il caso ad esempio di una persona che lavora qui da diversi anni. È una di noi.

Che cosa comporta avere nel team delle persone con diversità cognitive?

Devo dire che funziona. Nel caso di questa persona, per esempio, solo chi lavora a stretto contatto è a conoscenza di questa informazione, per gli altri è una collaboratrice come altre. L'idea è di non fare troppe distinzioni ma di portare l'aiuto che serve per dare a tutti le stesse possibilità.

Magari ci sono persone con bisogni diversi: sono autonome ma hanno bisogno di essere orientate e guidate con indicazioni semplici e chiare.

Non sempre funziona... poco tempo fa è arrivato un ragazzo a fare uno stage, per provare una realtà al di fuori del laboratorio protetto, ma non si trovava bene qui e chi lo seguiva si è reso conto che non era predisposto a quel tipo di lavoro. È importante anche fare questo tipo di valutazioni.



Bisogna avere uno sguardo oggettivo di quelle che sono le competenze: cercare di dare il supporto giusto, di sapere che una persona ha bisogno di un'indicazione precisa, ma senza esagerare, voglio dire... solo il necessario per mettere tutti alla pari.

Quali sono le caratteristiche che vi permettono di lavorare in questo modo?

Forse il fatto di essere una realtà piccola è un vantaggio. Ma soprattutto il fatto di avere un ambiente rispettoso. L'idea è quella di promuovere un ambiente di lavoro dove le persone si sentano valorizzate: certe volte questo vuol dire dare delle attenzioni diverse a chi è più vulnerabile, senza creare «gelosie».

Le dimensioni della nostra casa anziani aiuta, anche per via del ritmo di lavoro e per il clima che deve crearsi con i residenti: in una struttura come la nostra, è importante avere quell'attenzione in più verso i nostri residenti e non farsi prendere dallo stress, questo è un posto che deve essere più sereno di un ospedale o di un albergo. Questo modo di funzionare aiuta anche i collaboratori e le collaboratrici a lavorare bene insieme... certe volte ci sono delle situazioni che possono essere difficili.

Mi è capitato di collaborare con te nell'accompagnamento di un apprendista che stava vivendo una situazione difficile e mi ha colpito la tua capacità di mediazione ferma e paziente. Ritieni che il fatto di lavorare con persone con caratteristiche personali o culturali diverse accentui i conflitti interpersonali?

Ormai ogni tanto ci sono da noi come ovunque delle problematiche tra il personale, ma non vuol dire che sia a causa della diversità, anzi, io penso che la diversità sia anche un vantaggio. Come avere culture diverse permette di imparare qualcosa dagli altri.

È proprio dell'essere umano, no? Quando si trova qualcuno di diverso, c'è sempre quella tendenza a giudicare. Per esempio, ho accolto un'apprendista che ha bisogno di attenzioni particolari e ha grosse difficoltà scolastiche. Sapevo che sarebbe

stato un percorso più difficile di quello di altri però ho accettato, le abbiamo fatto il contratto. Per le colleghe ovviamente è stato un po' pesantuccio perché questa ragazza ha altri bisogni: sentirsi ripetere le stesse cose, fa sempre le stesse domande. Allora all'inizio, venivano da me a lamentarsi continuamente, finché non hanno capito che, appunto, ha altri bisogni. Perciò si deve avere la pazienza di conoscerla. Oggi è ancora tra di noi e devo dire che siamo soddisfatti dei suoi progressi, è ben inserita nel gruppo e vorrebbe continuare a studiare per ottenere l'attestato federale di capacità come impiegata d'economia domestica. Si impegna molto e come dice lei, vuole dare una direzione alla sua vita.

Ascoltando queste riflessioni fatte sulla base di esperienze concrete, mi rendo conto di quanto vedere la diversità come una risorsa, che offre l'opportunità di mettersi in gioco, ad esempio sperimentando delle modalità relazionali meno battute, possa ampliare notevolmente la qualità di un determinato gruppo sociale.

Nascita di una figura professionale

Far parte del mondo del lavoro
di Laura Calebasso, collaboratrice Sostare

Asam Anday è un ex partecipante del programma PAI. In questa intervista ripercorre le tappe della sua formazione, proponendo una riflessione sull'identità professionale dell'addetto alle cure sociosanitarie e su alcuni degli aspetti più delicati del lavoro nelle cure in una struttura residenziale, sviluppando il tema della «trasformazione» da allievo a figura professionale capace di accogliere le necessità delle persone di cui si prende cura.

Come ha avuto inizio questo percorso?

Quando ho iniziato il primo pre-apprendistato d'integrazione ho potuto imparare meglio l'italiano e fare degli stage in vari settori. Mi attirava l'idea di fare l'aiuto cuoco e in cucina veramente mi trovavo bene, però sentivo che non era il mio lavoro. Nelle cure mi sono reso conto che il mio punto forte è la comunicazione, mi piace entrare in relazione, parlare con le persone e sentire che sto aiutando gli altri. Anche in cucina si lavora insieme e quello che si fa è importante, produce una reazione degli ospiti ma non c'è sempre il contatto diretto con le persone per le quali si sta facendo quel lavoro e io sentivo che mi mancava qualcosa.

Così ho deciso di provare a cercare nell'ambito sanitario e ho fatto un pre-apprendistato in un ospedale che aveva un reparto in chirurgia: lì ho capito che quello era il lavoro che volevo fare, anche se in chirurgia le persone sono di passaggio e sono preoccupate per l'intervento; invece, in casa anziani è tutto diverso perché le persone abitano lì e tu devi avere cura di loro ogni giorno. Lì si costruisce una relazione.

Cosa ami del tuo lavoro?

Il mio percorso come apprendista è iniziato in una casa anziani che ha un'unità invalidi giovani, dove si trovano persone che non hanno raggiunto l'età della pensione... e diciamo che lì ho iniziato veramente ad amare il mio lavoro. Ho incontrato delle persone con degli handicap cognitivi e fisici che mi hanno trasmesso la loro voglia di vivere e di sorridere. Qualche volta quando entravo al lavoro ero giù di morale perché mi sentivo solo, lontano

dal mio Paese; entravo là dentro e prima di tutto mi accorgevo che loro capivano subito come mi sentivo, se ero triste, stressato o arrabbiato... ho cominciato a vedere i miei problemi da un altro punto di vista. Ho pensato a come deve essere per gli ospiti, adattarsi alle persone che si occupano di loro e che loro non hanno scelto. Lavorare con loro mi ha fatto imparare a essere felice di quello che sto facendo.

Il secondo anno di apprendistato ho dovuto cambiare reparto e avevo paura, ero legato al mio primo reparto, mi trovavo benissimo con gli ospiti... era una nuova sfida. In poche parole, ho iniziato con gli anziani e mi sono accorto che il lavoro non era così diverso. Facevano fatica a pronunciare il mio nome ma mi riconoscevano e con alcuni di loro abbiamo trovato un nome che riuscivano a pronunciare più facilmente.

Il mio lavoro mi fa stare bene, quando sono al lavoro dimentico i pensieri negativi perché sono insieme a loro, che percepiscono tutto. Se tu veramente fai del bene anche loro iniziano a volerti bene e ti fanno sentire che stai dando ma stai anche ricevendo: un sorriso, un grazie possono rendere felice una persona, c'è un senso di realizzazione... non è solo un lavoro qualsiasi.

Perché alla fine dell'apprendistato è stato necessario trovare un altro posto di lavoro?

La regola era che gli apprendisti che si diplomavano lì, non potevano restare. Per me è stato molto duro lasciare quella Casa anziani perché ero affezionato agli ospiti e all'équipe. Mi hanno spiegato che era importante trovare lavoro in un posto dove non ero stato apprendista, per assumere veramente il mio ruolo come figura professionale.

Da apprendista non potevo terminare un compito da solo, il mio superiore doveva sempre controllare. Nel nuovo posto di lavoro questo è cambiato e ancora una volta ho iniziato a vedere le cose in modo diverso. Potevo mettermi in gioco e dimostrare di essere una persona che vale, nel senso che posso fare la differenza.



In che modo il curante può davvero fare la differenza?

Il curante non può curarsi di altre persone se non cura sé stesso. Per aiutare gli altri bisogna prima guardare sé stessi: il tuo valore, il tuo punto forte, cosa sei capace di fare. Prima di occuparti degli altri devi cercare di risolvere i tuoi problemi: quando entri al lavoro devi essere veramente nella condizione per aiutare queste persone, perché alcuni di loro hanno solo noi. Ci vuole il «saper fare» ma anche tanto «saper essere» per chi lavora con gli anziani; noi siamo la loro vera medicina: non possiamo curare la loro malattia, non possiamo renderli più giovani, non possiamo togliere il loro dolore ma possiamo farli sentire meglio con le nostre parole e con la nostra vicinanza.

La ricerca di una propria identità professionale emerge nelle parole di Asam come un dialogo fra competenze personali, conoscenze tecniche, il contesto e il contatto umano con gli ospiti e con altre figure professionali. Ne emerge una rappresentazione vivida del significato circolare di inclusione sociale.

La cassetta degli attrezzi

Inclusione nel mondo della formazione
di Giulia Schira, collaboratrice Sostare

Vera Giuffrida, ex docente e coordinatrice di un servizio cantonale di sostegno scolastico per apprendiste e apprendisti, nella sua quotidianità ha osservato da vicino i freni e le risorse di persone che condividono l'esperienza «fuori norma» del sostegno. Ci siamo conosciute grazie all'accompagnamento congiunto di giovani con difficoltà in formazione, che ci ha portate a condividere esperienze e riflessioni.

Quali sono le modalità di lavoro del Sostegno individuale alla formazione biennale?

L'Istituto della transizione e del sostegno (ITS) nasce nel 2014 dall'accorpamento di servizi pre-esistenti. Il Sostegno individuale alla formazione biennale (SIFB) propone un accompagnamento ad apprendiste e apprendisti che hanno difficoltà a seguire il programma scolastico, allo scopo di migliorare le loro possibilità di diplomarsi. Attualmente, accoglie una mezza giornata a settimana circa 350 persone, in 56 formazioni differenti.

Lavoriamo in rete con le scuole professionali, le aziende formatrici, e le altre figure di riferimento. La collaborazione con la scuola ci permette di restare al passo con le nuove esigenze e di adattare il nostro approccio. Sempre di più la formazione scolastica è orientata all'acquisizione di competenze pratiche e situate: apprendiste e apprendisti nella ristorazione o nelle cure dovranno essere in grado di apparecchiare in maniera professionale un tavolo, tenendo conto di menu, regole d'igiene, caratteristiche dell'utenza, tempistiche, eccetera. Per acquisire e integrare questi saperi, è necessario esercitarsi a riflettere sul proprio agire, confrontarsi con colleghe e colleghi, prendere coscienza di errori e punti di forza, e poi in sede di verifica esplicitare le proprie scelte e argomentarle. Di conseguenza, a Sostegno prevediamo anche noi ampio spazio a queste attività.

Chi sono le persone in formazione che partecipano al sostegno settimanale?

Si tratta di persone iscritte in apprendistati biennali – o triennali quando non esiste una formazione analoga su due anni – con un rendimento scolastico

insufficiente per differenti ragioni. Ogni gruppetto, di massimo quattro persone, è seguito da un o una docente di sostegno, il cui ruolo è favorire l'autonomia nel proseguimento della formazione. In genere, all'inizio si risponde di più alle esigenze dell'urgenza – arrivano con la preoccupazione per una verifica imminente – poi un po' alla volta si affianca la metodologia. Spesso per farlo ci chiniamo anche su aspetti semplici, ma che si rivelano determinanti: la raccolta ragionata delle schede, la decodifica delle consegne nei compiti, l'uso dell'agenda, l'utilizzo di colori nei riassunti, eccetera. Osservo che gli apprendisti e le apprendiste più grandi d'età, per esempio persone rifugiate o in riqualifica professionale, danno prova di maggiore resilienza nell'affrontare le sfide del percorso, mentre chi è più giovane a volte sente una dolorosa estraneità al contesto adulto dell'azienda, e fatica a suddividersi tra lavoro, scuola e vita privata.

Apprendiste e apprendisti con età, formazioni, provenienze e bisogni differenti si incontrano in aula. Come, concretamente, collaborano tra loro?

Personalmente, inizio gli incontri trascrivendo alla lavagna gli obiettivi del giorno di ognuna e ognuno. Formularli permette loro di responsabilizzarsi e mettere a fuoco cosa si deve fare, cosa è prioritario, cosa si può fare in autonomia e cosa no. Questa introduzione permette anche di conoscere e a volte riconoscersi negli obiettivi altrui. Segue poi una parte in genere individuale dove ogni partecipante svolge le sue attività. La o il docente è a disposizione di chi necessita aiuto ma, naturalmente, non essendo specialiste e specialisti pluridisciplinari, il nostro supporto non è di contenuto ma di metodo di studio. Spesso all'inizio provano un certo stupore nel vedere molte persone transitare per le aule dell'ITS. Essere parte di un gruppo toglie lo stigma che comporta talvolta il sentirsi isolati nella propria diversità, e questo rasserena. Con loro, è interessante interrogarsi sulle specificità delle professioni e sulle nozioni in comune, perché ciò permette di situare il proprio ruolo professionale rispetto a quello degli altri, aprirsi alle esperienze altrui e anche, più

concretamente, di sostenersi reciprocamente: «ah sì, anch'io ho studiato il codice colore degli stracci, sul mio libro è spiegato così, ti faccio fare una foto se vuoi», «io memorizzo così i miei vocaboli, tu come fai?». Queste persone condividono il desiderio e la difficoltà di formarsi, e uno dei punti di forza del sostegno è questo starsi vicino nella difficoltà, nella voglia di capire e nella ricerca di soluzioni. In molti casi quindi l'eterogeneità si trasforma in un elemento di arricchimento fondamentale per il sostegno.

Come docente, che strategie usi per sostenere queste persone nel loro percorso di miglioramento scolastico?

Devi sapere dove vuoi arrivare - c'è l'obiettivo finale che è l'autonomia, e gli obiettivi intermedi da costruire con ogni persona e gruppo - e poi elaborare una strategia specifica per ognuna e ognuno. In questa fase pensi a differenti ricette, che però poi dovrai rimodulare di volta in volta. Il sostegno è un momento per alleggerire il carico, e se il tuo intervento non è adatto, nel qui e ora, il rischio è quello di creare un peso ulteriore. In questo senso, è importante sapere dove vuoi arrivare, anche perché spesso a loro, per quel che riguarda lo studio, manca un po' la visione sul lungo termine. Bisogna lasciare la porta aperta all'imprevisto e al dialogo, valutare cosa del loro approccio alla scuola funziona, e cosa no, e cosa delle strategie che proponi può funzionare, e cosa no. Così pian piano componiamo la loro «cassetta degli attrezzi», osservando come cambiano le emozioni rispetto alla scuola con il passare del tempo.

Qual è l'aspetto che più apprezzi del tuo lavoro?

Quello che mi è sempre piaciuto è la possibilità di lasciarsi sorprendere. È una sfida, un mettersi in gioco continuo, un interrogarsi su quali siano i limiti del mio intervento. Le ragazze e i ragazzi spesso poi ce la fanno, ma io mi chiedo: «in che modo ho influito? Sarebbe andata bene comunque? In certi momenti ho fatto la differenza? E dove?». È difficile misurarlo con certezza. È proprio questo, per certi versi, il bello dell'essere docente di sostegno.

Dover prestare attenzione, ascoltare, osservare cosa serve, quando serve, come serve, saper mettersi da parte quando bisogna mettersi da parte. Così si possono costruire le basi della fiducia reciproca senza la quale la collaborazione è molto difficile. Mi piace anche provare a trasmettere una certa fame di imparare. È importante cercare di portarsi a casa ogni cosa, anche un brutto voto, perché è occasione di empowerment, e non bisogna vergognarsene: un 3 è un momento di riflessione, un'occasione per capire qualcosa su di sé e uscirne fortificati. Per certi versi, è più prezioso di un 5! E da una formazione biennale si può passare alla triennale, alla maturità e poi aprirsi le porte dell'università. Quindi, all'ITS c'è la possibilità di una seconda chance per tutte e tutti, per chi ha sulle spalle apprendistati falliti, un processo migratorio, delle lacune scolastiche, delle diagnosi mediche. Il processo di transizione che dà il nome all'ITS per me è un percorso che permette di liberarsi pian piano dall'insufficienza, dal fardello, dall'etichetta definitiva, spesso anche autoimposta: «non farò mai niente, ho preso 3». Mi piacerebbe che a sostegno le apprendiste e gli apprendisti potessero vedere che loro non sono il 3, il disturbo dell'apprendimento, lo straniero. Forse sono anche questo, certo, però adesso cosa significa esserlo dipende anche da loro.

Nel corso del 2024 abbiamo accompagnato e sostenuto 31 giovani nel loro percorso di apprendistato.

Tutte e tutti sono stati promossi e 12 hanno concluso il tirocinio con l'ottenimento di un diploma di formazione professionale AFC o CFP.



Va bene, ma non parliamo degli esami...

Inclusione nel mondo della formazione di Giulia Schira, collaboratrice Sostare

Yebiyo Legese, apprendista addetto di economia domestica CFP, partecipa al programma PAI2. In questa intervista racconta di come ha avviato e portato avanti con intelligenza e dedizione una formazione che significa molto per lui, mettendo in luce anche il ruolo delle persone con cui ha condiviso tratti di percorso. Sempre in bilico tra il sentirsi «uguale» e il sentirsi «diverso», ora che gli esami sono alle porte, però, Yebiyo teme più che mai di non ad arrivare al diploma, e riscoprirsi escluso.

Come hai deciso di fare un apprendistato?

La mia prima casa è stata a Bodio, ma lì non avevo niente da fare. Quando la mia consulente all'integrazione mi ha proposto uno stage al San Giovanni come ausiliario di pulizia, ho accettato, e sono rimasto un anno. Mentre molte persone stavano a casa per il Covid, ero felice di svegliarmi al mattino, andare a Bellinzona e aprirmi una strada professionale. Mi sono trovato bene, soprattutto con i colleghi. Guardandoli lavorare e parlando con loro, ho cominciato a imparare come pulire una stanza, usare il materiale e le macchine, smaltire i rifiuti in modo professionale, comunicare meglio in italiano. Io aiutavo loro a lavorare e loro aiutavano me a imparare. C'è bisogno di tempo per imparare e diventare davvero un professionista. Per esempio, all'inizio, mi chiamavano per prendere i bidoni della spazzatura in un reparto, io prendevo l'ascensore e poi mi perdeva nell'ospedale. Un mio collega era diplomato e aveva esperienza, e mi ha insegnato molto. Avevo un po' di ansia, ma lui e gli altri colleghi mi parlavano con gentilezza e pazienza. Alcuni allungavano il loro tragitto per portarmi a Bodio con l'auto dopo il lavoro. Ancora oggi ogni tanto ci scriviamo. Mi hanno accompagnato nel fare un primo passo nella mia strada professionale. Seguendo l'esempio del mio collega, ho deciso anch'io di iniziare un apprendistato. Volevo diventare indipendente a livello finanziario, guidare da solo la mia vita, essere come le altre persone che abitano in Svizzera, e avevo visto che le persone diplomate trovano più facilmente lavoro, e dei contratti stabili.

Come è andata la tua formazione?

Non dire così, per favore: sembra sia già finita, invece mi mancano ancora gli esami finali che saranno molto difficili! Mi sono iscritto al pre-apprendistato d'integrazione (PAI) a Sostare, poi ho avuto l'opportunità di iniziare un apprendistato come addetto di economia domestica alla casa anziani Greina, con percorso integrativo perché all'inizio avevo delle difficoltà linguistiche. La prima volta che sono entrato alla Scuola professionale c'erano tanti ragazzi molto più giovani di me, e guardandoli pensavo «Chi sono? Cosa dicono?». Dicevano parole che non avevo mai sentito come *soressa*, *natel* e *telefonino* (io invece dicevo *maestra* e *telefono*). Poi ho conosciuto meglio i miei compagni di classe e col tempo sono arrivato a sentirmi bene con loro e siamo diventati amici. Avevo vergogna a fare domande in classe, invece loro facevano quasi tutte le domande alla soressa. Poi ho provato anch'io a chiedere, all'inizio con paura. Dovevo prendere coraggio. Adesso forse non parlo molto, ma in aula se ho una domanda chiedo, chiedo sempre, non mi vergogno, e questo mi aiuta a capire. Mi sento una persona diversa da quella che ha iniziato l'apprendistato. Ho fatto due anni di apprendistato integrativo come addetto di economia domestica, e adesso sto ripetendo come apprendista regolare il secondo anno per fare quest'estate gli esami finali. Ci metterò tre anni a fare il biennale – se mi diploma, ma non voglio parlarne ora perché mi viene l'ansia! –, perché avevo delle difficoltà di lingua. L'anno scorso i miei compagni hanno fatto l'esame finale, e io non ci dovevo andare perché ero nel percorso integrativo. Un mio compagno mi ha detto: «Vieni comunque, vieni con noi, prova e vedi», ma io non volevo rischiare. Non sono andato, e quando hanno finito ci siamo scritti dei messaggi. Dicevano che l'esame era stato abbastanza facile. I miei compagni sono andati bene, sono stati bravi (alcuni hanno preso i premi di migliori apprendisti, e questo mi ha reso molto felice), e mi hanno detto «vai tranquillo, è normale se sei stressato per gli esami, eravamo stressati anche noi, ti conosciamo e secondo noi ce la puoi fare anche tu». Sentendo le loro parole, ho preso coraggio.

Quest'anno anch'io farò gli esami e spero di passare, ma preferisco non parlarne adesso. Se passo gli esami, sarò felice di pubblicare questa intervista, altrimenti meglio di no. Va bene?

Va bene, nessun problema. Nel frattempo, vuoi raccontarci come ti stai preparando agli esami?

Studio da solo, a casa mia, e con l'aiuto del sostegno, al SIFB e a Sostare. Per me il sostegno non è importante, è importantissimo. A sostegno al SIFB adesso siamo in quattro, e siamo aperti tra di noi: parliamo un po' del lavoro, un po' della scuola e un po' delle vacanze, ma soprattutto ognuno fa i suoi compiti, e se qualcuno non ha capito, la docente spiega come funziona l'esercizio. Sia alla scuola professionale, sia a sostegno, ho avuto delle insegnanti che spiegavano bene. Io spesso so le cose, ma non capisco come funzionano gli esercizi, che cosa devo fare, cosa devo scrivere. Il tema dell'igiene, che io conosco bene perché è il mio lavoro principale, a volte c'è anche nelle professioni dei miei compagni, e succede che la docente dica: «ma guarda questo l'abbiamo studiato la settimana scorsa con Yebiyo». A sostegno parlavo molto con una mia compagna addetta alle cure, perché anche lei come me lavorava in casa anziani, e mi spiegava cose del lavoro di cura che io non sapevo. La ascoltavo volentieri. Al SIFB ripeto quello che ho studiato a scuola i giorni prima, e quello che ancora non ho capito, lo affronto con te. Ho studiato benissimo con te, per esempio la settimana scorsa abbiamo trovato degli esempi che mi sono ricordato alla verifica (spero sia andata bene). Quando durante le verifiche leggo una domanda, penso: «ma dove ho studiato questo?», e cerco di ricordarmi i momenti in cui ho studiato: ripenso a con chi ero, che cosa abbiamo detto, quali esempi abbiamo trovato: pezzo dopo pezzo, in questo modo capisco e ricordo le cose in modo più completo.

Dicevi che all'inizio ti sentivi diverso dai tuoi compagni.

Ora come ti senti?

Un po' uguale e un po' diverso. Uguale, perché adesso anch'io ho trovato il coraggio di fare domande in classe, i miei compagni sono miei amici e so meglio come studiare. Diverso perché le persone svizzere e quelle eritree lavorano insieme e vivono insieme, però forse tu hai più possibilità di me, perché parli bene italiano e sei svizzera. Se cerchi un lavoro, chi scelgono? Scelgono te. Chi è migliore sul lavoro, per loro? Te. Siamo tutti uguali, dice la legge, però comunque qualcuno resta indietro. Io devo studiare molto per essere un po' più vicino agli altri. Non posso mai smettere di imparare, e sento sempre che non ho imparato abbastanza. Per questo, credo, ho paura degli esami.

Nelle parole di Yebiyo, emerge l'impatto del timore di vivere o rivivere un'esperienza di esclusione sul proprio sentimento di sicurezza. Nel suo caso, però, il contatto con alcune persone – dei compagni, un collega, delle insegnanti – lo ha aiutato a scegliere di investire nelle sue capacità. Anche se i contesti non sempre sono accoglienti, l'iniziativa delle singole e dei singoli può fare la differenza nella vita di una persona.

L'apprendista ha passato brillantemente gli esami finali e attualmente lavora nell'economia domestica di una casa per anziani.

La seconda fase del Programma di Pre-apprendistato d'integrazione (PAI 2) consiste in un accompagnamento socio-scolastico e amministrativo rivolto alle giovani e ai giovani che hanno intrapreso un apprendistato dopo aver seguito il programma di preparazione all'apprendistato (PAI).

**Se io avessi una botteguccia fatta di una sola stanza vorrei mettermi a vendere, sai cosa?
La speranza.**

Gianni Rodari

L'angolo bottega

L'angolo bottega

L'angolo bottega è un progetto creato per dare sfogo alla manualità delle partecipanti e dei partecipanti di Sostare e valorizzare il loro lavoro e l'impegno nel costruirsi nuove prospettive professionali e di vita. L'obiettivo è l'elaborazione e la produzione di tante golose prelibatezze realizzate nel corso dei laboratori didattici-pratici in cucina, con il supporto delle nostre formatrici e dei nostri formatori, al fine di permettere alle partecipanti e ai partecipanti di sviluppare un'esperienza costruttiva e delle competenze personali, come la capacità di lavorare in gruppo, aiutarsi a vicenda, condividere i propri saperi, aprirsi a nuove esperienze e... realizzare insieme qualcosa che sa di buono. I prodotti realizzati variano a dipendenza della stagione, con i best seller disponibili tutto l'anno, sono fatti in casa con passione e impegno.

La formazione pratica

L'istruzione e la formazione sono un importante fattore per prevenire l'esclusione sociale e il rischio di povertà. La formazione è uno degli ingranaggi fondamentali del percorso presso Sostare. Le/i partecipanti sono supportati nel recupero delle competenze scolastiche di base e acquisiscono nelle attività pratiche competenze professionali e trasversali che facilitano l'accesso al mondo del lavoro e della formazione professionale.

Prodotti in vendita durante la stagione invernale
(novembre/dicembre)

Non sapete cosa regalare ai vostri collaboratori, colleghi, familiari, amici o conoscenti? Non esitate a contattarci a bottega@sostare.ch per trovare la soluzione migliore per voi. Possiamo creare cesti personalizzati, etichette brandizzate, prodotti speciali ed altro

Fantasie al cioccolato

Fantasie al cioccolato è l'ideale per i regali aziendali. Realizzati con cioccolato di qualità e preparati con esperienza e passione, questi dolci sanno conquistare tutti i palati. (Disponibile su richiesta)

I biscotti misti

Volete andare sul sicuro ed accontentare qualunque palato? Il sacchetto di biscotti misti è la soluzione ottimale. Offriamo una vasta selezione di grammature, sapori e ingredienti, tutti adattabili ai vostri gusti e budget. (Disponibile su richiesta)

Tris di Sali

Il tris di sali (sale al merlot, sale per pesce e sale per carne) Non sai cosa regalare? Questo box potrebbe essere l'idea perfetta. Un box che contiene tre Sali aromatizzati per insaporire le vostre ricette e dare quel tocco particolare al vostro piatto preferito. Le miscele sono state selezionate con cura con erbe aromatiche ticinesi ed un tocco di agrumi per insaporire il pesce.

BOX regalo

(Prodotto su richiesta)
Crea il regalo perfetto personalizzando il tuo box con le delizie che hai scelto con cura e che hai piacere di condividere con gli altri. P.es.:Box regalo con spalmabile al caramello, melanzana sott'olio e sale grosso al merlot.



Prodotti in vendita tutto l'anno
(anno scolastico da settembre a metà giugno)

I cantucci

I cantucci, tradizionali biscotti toscani, sono molto apprezzati anche nel nostro Cantone. Sono perfetti come pensiero natalizio, ideali da gustare al termine di un pasto con gli amici, o da intingere nella grappa di uva americana.

Spalmabile al caramello

Lo spalmabile al caramello è un grande successo dell'Angolo Bottega. Perfetto come regalo e ideale per darci la giusta energia per iniziare la giornata. È disponibile tutto l'anno e ha una lunga durata di conservazione.

Spalmabile dolce alla tahina

(pasta di sesamo)

Lo spalmabile alla tahina arriva a trovarci dal Medio Oriente, una vera delizia dolce, ideale da gustare da solo ma ancora più squisito se abbinato al pane.

Le melanzane

Le melanzane sott'olio, preparate con la ricetta segreta del Ristorante Casa del Popolo, è un ottimo alimento per farcire i vostri panini estivi o per essere utilizzato come aperitivo. Prodotto di grande richiesta: provare per credere.

Muhammara

Il Muhammara ci porta i sapori e i profumi della cucina levantina. Questa deliziosa salsa, preparata con peperoni rossi arrosto, noci, aglio e spezie, è perfetta come antipasto o come condimento per arricchire il pane e altri piatti.

Il sale al merlot

Il sale al merlot ticinese è stato un esperimento, e dopo qualche accorgimento, siamo arrivati alla ricetta finale: gusto particolarmente gradevole, sentore di uve e pigmentazione degna di osservazione. Ottimo per insaporire le verdure e carni rosse.

Sacchetti

Biscotti misti
200 gr.
7.– Chf

Cantucci
200 gr.
8.– Chf

Vasetti

Sale grosso al merlot
200 gr.
5.– Chf

Spalmabile al caramello
250 gr.
9.– Chf

Spalmabile dolce alla tahina
250gr
9.– Chf

Le melanzane
200gr
12.– Chf

Muhammara
200gr
10.– Chf

N.b: i prezzi dei prodotti ed il packaging posso essere differenti dalle immagini e possono variare durante l'anno a dipendenza della disponibilità del mercato. Il nostro entusiasmo non si ferma mai: continuiamo a sfornare idee fresche che si trasformano in prelibatezze uniche e a edizione limitata. Non perdere l'occasione di assaporare le nostre creazioni esclusive, vieni a trovarci e visita il nostro sito per rimanere sempre aggiornato sulle ultime novità e sulle edizioni speciali in arrivo!

Box

Box fantasie al cioccolato
16 pezzi
24.– Chf

Tris di Sali
(Sale grosso al merlot, sale per pesce,
sale per carni)
300gr
10.– chf

Box regalo da componibile
(Esempio: Box regalo con spalmabile
al caramello, melanzana sott'olio e sale
grosso al merlot)
27.– CHF

La nostra rivista

Rivista Vivavoce
Magazine di Sostare
8.– Chf

I nostri specials

**Abbiamo altre novità, fateci visita
presso la Casa del Popolo o visitate
il nostro sito internet per i prodotti
ad edizione limitata.**

Una formazione possibile

Inclusione nel mondo della formazione
di Giulia Schira, collaboratrice Sostare

Monica Di Bacco, responsabile della formazione, e Natula Sasselli, caporeparto e formatrice assistente di studio medico presso il Gruppo Ospedaliero Moncucco, descrivono l'organizzazione e le dinamiche in un'azienda che offre opportunità a persone con profili differenti. Sono loro le referenti per la formazione pratica dell'apprendista assistente di studio medico AFC Ronahi Yalcinkaya, che si esprime nelle pagine seguenti.

Cosa vi ha portate a lavorare nell'ambito della formazione professionale?

Natula Sasselli Quando cercavo un posto di apprendistato, ho scritto decine e decine di lettere prima di trovare un'azienda formatrice, quindi so quanto può essere difficile per un giovane ricevere un'opportunità. Ho deciso di diventare formatrice per fare la mia parte e dare ad altri le stesse possibilità che ho ricevuto io.

Monica Di Bacco Sono anch'io diplomata in ambito sanitario, e la formazione mi motiva particolarmente perché è un passaggio di competenze che permette a qualcun altro di portare avanti la professione che hai scelto e a cui tieni. Formare è dare una possibilità e mettersi a disposizione dell'altro.

Come è organizzata la formazione nelle vostre cliniche?

MDB La formazione fa parte dei valori fondamentali del Gruppo Ospedaliero Moncucco sia per quanto concerne l'aggiornamento del personale che per i giovani che si affacciano al mondo del lavoro. Abbiamo un'offerta formativa in ambiti differenti –cure, logistica, cucina, economia domestica, amministrazione, sterilizzazione, informatica, eccetera–, con diverse proposte di stage: di orientamento, stage formativi, il progetto sociale per beneficiari dell'assistenza oltre agli apprendisti per un totale di 30-35 apprendisti per anno e una rotazione di 100-140 studenti delle diverse formazioni sanitarie, ai quali si aggiungono i medici in formazione. È quindi un'offerta molto ampia e strutturata. L'ambito sanitario è uno dei settori in cui c'è innovazione continua, dal punto di vista tecnico, scientifico,

procedurale, e relazionale. Ogni professionista deve costantemente mantenersi aggiornato. Questo è il settore secondo me più bello (sono un po' di parte!) e, come ricordo sempre ad apprendisti e studenti, richiede un costante approfondimento delle conoscenze.

NS L'assistente di studio medico riveste mansioni in accoglienza, amministrazione, laboratorio, cardiologia, radiologia e medicina. La formazione pratica segue il passo della scuola, perché la maggioranza delle mansioni si applicano in azienda dopo che sono state affrontate in classe, per una questione di sicurezza. In reparto, con la direzione stabiliamo delle linee guida che poi vengono adattate in funzione dell'apprendista e dei suoi obiettivi personali. Il formatore è una figura di riferimento nel team, che deve anche essere pronto a identificare le difficoltà e a prestare orecchio al vissuto degli apprendisti, che a volte attraversano fasi complesse, dovute in parte alla giovane età.

Come vi muovete per sensibilizzare le/gli apprendiste/i alla competenza relazionale?

MDB Prestiamo attenzione alla costruzione di relazioni di fiducia, in primo luogo all'interno dei team. L'apprendista beneficia di un primo mese di accoglienza nel reparto, per entrare in confidenza con le altre persone e familiarizzare con il programma di lavoro. Poi inizia la fase di accompagnamento vero e proprio, dove anno per anno vengono formulati obiettivi di apprendimento dettati dal programma ma anche individuali. Tassello dopo tassello, il giovane si trasforma in un professionista in grado di gestire la totalità delle mansioni del suo ruolo, e ogni persona del team fa la sua parte per consentire il raggiungimento dell'obiettivo. Nell'accompagnamento di apprendisti alloggiati è importante accertarsi di essersi capiti, e a volte decodificare con loro termini che possono creare confusione. Penso per esempio alla parola «padella» che ha inizialmente un significato legato alla cucina, mentre nell'ambito delle cure ha un altro uso. Le persone scolarizzate in Ticino in genere hanno più riferimenti a cui appoggiarsi per capire, ma a volte

ci sono malintesi anche con loro perché comunque il lessico professionale è un linguaggio a sé stante. Tra le situazioni più sensibili ricorrenti in ambito sanitario ci sono quelle che implicano il tocco o la nudità del paziente. Questo aspetto deve essere affrontato assieme ai giovani in formazione, perché può essere vissuto male, per paura di invadere la sfera intima dell'altro o di fare male, o per sensibilità personale. **NS** Il contatto col paziente è forse l'aspetto più difficile della formazione, ma anche quello più motivante, quando la difficoltà delle mansioni è adatta all'apprendista. Per sviluppare le proprie competenze relazionali bisogna provarle nella pratica e, all'inizio, occuparsi di compiti più semplici per poi progressivamente assumere maggiori responsabilità. Per esempio la comunicazione al telefono è complessa, perché non hai il paziente di fronte, ed è difficile sapere come reagisce alle informazioni, e come adattare l'interazione. La nostra apprendista Ronahi «la cui intervista è presente nelle pagine seguenti, ndr» non è di lingua madre italiana ed è molto curiosa, a volte pone domande anche in relazione alle parole che ancora non conosce, e questo permette di consolidare il rapporto e approfondire certe competenze. Per l'apprendista è importante dialogare con il team, che può dare consigli per gestire le relazioni con i pazienti, che possono a volte essere complicate, per esempio se prendono iniziative inopportune, ciò che a volte purtroppo accade. In questi casi, gli apprendisti devono sapere che siamo pronti ad ascoltarli e prenderli sotto la nostra ala. A volte anch'io ho bisogno di sostegno, perché non è sempre facile formare, le dinamiche in gioco sono molte, e allora mi rivolgo al settore formazione, a Monica. Sapere che c'è qualcuno che può sostenerti bene come lo fanno loro è importante.

Qual è l'aspetto più motivante del vostro lavoro nella formazione?

NS Vedere le apprendiste che entrano nel mio ufficio annunciando felici di essere riuscite a fare un prelievo di sangue! È una gioia personale constatare che la pratica, il poter provare per davvero una mansione che studiavano da tempo, possa rinforzare a tal punto la loro motivazione. E poi, che vogliano condividere l'entusiasmo per il loro successo con me e con le altre persone che le formano.

MDB Conoscere le storie delle persone, e vederle crescere professionalmente anche dopo essersi formate qui. Ciò fa pensare che, forse, in qualche modo hai contribuito anche tu al «viaggio» di quella persona, aprendole una porta e dandole un'opportunità quando cercava un punto di partenza.

Ringraziamo per il prezioso supporto le aziende, pubbliche e private, che hanno accolto le nostre partecipanti e i nostri partecipanti, per periodi di stage, di pratica e percorsi di apprendistato.



Vorrei ricordare a me stessa...

Inclusione nel mondo della formazione di Giulia Schira, collaboratrice Sostare

Ronahi Yalcinkaya, partecipante al programma PAI2, stila un bilancio del suo primo anno di apprendistato come assistente di studio medico AFC, nel quale grazie al lavoro con la formatrice Natula Sasselli, con le sue colleghe e i suoi colleghi, ha acquisito competenze professionali molto diversificate e una consapevolezza fondamentale.

Cosa apprezzi della tua formazione professionale?

Mi piace tanto la professione di assistente di studio medico perché posso aiutare le persone. Mi piace lavorare anche in gruppo, un aspetto molto importante della professione, perché si collabora con i medici, gli infermieri, gli addetti alle cure, eccetera. E poi mi diverte la varietà della professione: passare dal laboratorio, alla ricezione, allo studio medico, eccetera. Ciò che preferisco è il laboratorio, ma ho ancora poca esperienza. È bello vedere per esempio le cellule del sangue e delle urine al microscopio, perché permette di capire meglio cosa sta succedendo al paziente e aiuta il medico a fare la diagnosi.

Come sei arrivata a sceglierla?

Quando a Sostare facevo il PAI «pre-apprendistato d'integrazione, ndr», all'inizio ero indecisa e un po' triste: avevo interrotto una formazione liceale nel mio paese d'origine e non sapevo cosa fare. L'interesse per la professione è nato quando una mia amica mi ha raccontato del suo apprendistato come assistente di studio medico, e mi ha fatto venire voglia di fare uno stage. Questo stage mi è piaciuto molto, e mi sono decisa. Ho fatto poi una pratica di circa un anno nello studio di una dermatologa, frequentando in parallelo le lezioni scolastiche di pre-apprendistato. Nel frattempo, cercavo anche un posto di tirocinio, e con la mia consulente abbiamo mandato tantissime candidature. Mi sono preparata bene per gli stage di selezione e sono stata scelta da Moncucco. Aver fatto un pre-apprendistato con stage lungo prima mi ha aiutato molto, perché ero già abituata a certi aspetti del lavoro e al linguaggio usato.



Come collabori con le persone che ti seguono?

Nella clinica non sono mai da sola, sono sempre con qualcuno. Per esempio, rispondere al telefono è molto difficile perché non si sa in anticipo quanto è urgente la situazione della persona che chiama. Allora, le mie colleghe mi aiutano a fare le domande giuste e a prendere appunti. Quando la telefonata è urgente, passo subito a loro. Quando invece sono con un medico che fa un elettrocardiogramma o una sonografia, mi spiega come farle e mi dà informazioni su come leggerle. Oppure gli infermieri mi mostrano come fare i bendaggi e mi lasciano provare. Posso anche osservare come comunicano con il paziente, che domande fanno, che parole usano, per piano piano imparare a comportarmi come loro. E poi le mie colleghe e i miei colleghi sono divertenti, ridiamo molto insieme, a volte anche con i pazienti. Questo aspetto è importante, così come è importante fare le analisi di laboratorio senza errori.

Come valuti questo primo anno di apprendistato?

Mi sento fortunata a fare questa formazione, in un posto così, e la mattina ci vengo volentieri. Sono molto cambiata dall'inizio dell'apprendistato. Di base, sono una persona un po' agitata, e quando mi sento sotto pressione a volte non riesco a fare le cose. L'aspetto più importante del mio primo anno di apprendistato è che ho imparato a restare più calma e a risolvere i problemi, parlando con i pazienti e chiedendo aiuto alle persone giuste nel team. Per esempio, un po' di tempo fa ero con una signora che è svenuta, e sono riuscita a restare molto concentrata e fare quello che la mia collega mi ha detto. Ora ho più fiducia nelle mie capacità. Quando facevo il pre-apprendistato, volevo continuare a studiare, ma sapevo che il mio italiano non era sufficiente per andare direttamente all'università. Questo apprendistato per me è come un ponte: vorrei fare la maturità e poi formarmi come infermiera, educatrice o tecnico di laboratorio. Potrei aggiungere una cosa?

Vai pure.

Vorrei ricordare a me stessa che ora gli ostacoli più grandi sono passati, e che niente potrà fermarmi nel mio percorso.

Pensieri sulla scuola: l'opportunità del diverso

Inclusione nel mondo della formazione
di Aline Eberle, collaboratrice Sostare

In questo testo sono raccolte alcune riflessioni di Meral Abay e Lutfuddin Hussaini, giovani partecipanti al programma di pre-apprendistato d'integrazione. La costruzione dei testi che seguono è frutto di conversazioni e pensieri condivisi in forma scritta e di dialogo, poi rielaborati in collaborazione con l'obiettivo di facilitare il passaggio a lettori e lettrici. I testi vogliono offrire una finestra sulle loro esperienze e su storie di sfide, scoperte e crescita personale nel contesto scolastico.

Le scuole della mia vita Di Meral Abay

Meral Abay ci accompagna in un viaggio emotivo e formativo che racconta delle sue diverse esperienze di studentessa: da un liceo in Turchia alla scuola in Ticino, ci parla delle sfide e delle gioie di un percorso che l'ha portata a guardarsi dentro, a conoscere meglio sé stessa e ad abbracciare strade prima mai immaginate. La sua storia riflette la complessità di adattarsi a un nuovo ambiente scolastico e culturale, affrontando ostacoli linguistici e sociali, e mostra come la determinazione e il sostegno delle persone amate possono accompagnare la scoperta di nuove opportunità.

Entrare al liceo quando ero in Turchia per me è stato come nascere di nuovo e iniziare una seconda vita, ho provato e imparato cose che non immaginavo. Sentivo che dovevo impegnarmi tantissimo, ero riuscita ad accedervi dopo un esame di ammissione molto difficile e ora il mio obiettivo era andare fino in fondo.

Non ho mai smesso di sognare, ho sempre voluto e voglio ancora continuare i miei studi. All'inizio il mio piano era studiare medicina o diventare un'infermiera, allo stesso tempo qualcosa dentro mi diceva di continuare a seguire anche la mia strada nella pallavolo, sport che amo tantissimo. Sentivo una grande responsabilità e mi sono impegnata molto, studiavo con l'obiettivo di passare l'anno, non per forza perché mi interessava. Sono riuscita bene e avevo note abbastanza alte.

Mi stavo preparando per il terzo anno di liceo quando siamo dovuti partire e siamo arrivati in Svizzera.

In Ticino ho deciso di provare a riprendere i miei studi liceali: volevo provare tutte le cose che avevo dentro, anche se sapevo che era possibile non riuscire – volevo provare comunque. Era tutto diverso da quello a cui ero abituata: la lingua, l'ambiente, gli amici, sentivo che anche i pensieri e gli obiettivi erano diversi. Avendo vissuto tante cose che non avrei mai pensato di vivere, cose molto difficili a volte, mi sentivo diversa dai miei compagni: era come se, avendo avute tante esperienze, fossi più aperta a cose diverse. È un po' come se avessi vissuto tante vite, per questo forse avevo pensieri un po' differenti da chi era in classe con me.

Mi chiedevano «non hai fatto le scuole medie qui?». Io rispondevo sempre che ho fatto le scuole medie nel mio Paese, in Turchia, e che avevo fatto anche due anni di liceo. In classe ero l'unica straniera, mi sentivo molto guardata. Nelle domande «dove hai fatto le scuole?», «non hai fatto le medie in Ticino?» sentivo il non detto: «se non hai fatto le scuole qui, come pensi di poter andare al liceo?» È stato faticoso. Anche se in materie come l'inglese i miei compagni mi chiedevano anche aiuto, nelle materie scientifiche a volte mi mancavano un po' le parole in italiano. Mi bloccavo nelle spiegazioni, anche se i risultati che trovavo erano giusti grazie ai miei studi precedenti. Quando mi mancavano le parole mi sentivo in imbarazzo, mi sembrava che tutti mi guardassero e che si chiedessero «perché è qui? Come è entrata?». Dopo un po' continuare era per me diventato davvero troppo difficile e stressante. È stato un periodo duro, non mi sentivo bene, ma per fortuna ho trovato persone che mi hanno aiutata e capita.

Quando ho interrotto il liceo non sapevo bene cosa fare, tutte le scuole erano già iniziate ed era difficile restare a casa senza un piano. Sono andata tantissimo in palestra, andavo al fiume e al lago e cercavo di fare movimento e sport, questo mi ha aiutata molto.

Dopo aver fatto degli stage e dei percorsi di inserimento diversi, mia sorella – che mi conosce bene e con la quale ho un rapporto bellissimo – mi ha chiesto perché non provavo a lavorare nel servizio, come impiegata di ristorazione, e mi ha detto che avrei potuto chiedere di fare uno stage nel ristorante dove lei è apprendista addetta di cucina, la Casa del Popolo. Ho provato e il lavoro mi è piaciuto moltissimo: è impegnativo ma bello, ti muovi sempre e non ti annoi. Mi piacevano l'ambiente e le persone: mi sono trovata subito bene, sentivo che capivano quello che provano gli stranieri e non c'era giudizio. Ho deciso per questi motivi di iscrivermi al pre-apprendistato d'integrazione a Sostare, nell'ambito della ristorazione.

Ho quindi iniziato il programma e sono stata inserita in una classe di otto persone, che arrivano tutte da parti del mondo diverse. La mia classe mi piace moltissimo, trovo che sia anche molto differente da quella che avevo al liceo. Ci sono persone molto diverse, che però hanno sentimenti uguali e si capiscono l'un l'altra. Anche se abbiamo avuto delle vite e delle storie molto differenti, quello che abbiamo passato è comunque un po' uguale. Per questo credo sia più facile capirsi, quello che l'altro sente è qualcosa che in un certo modo hai vissuto anche tu. Così l'empatia è più facile.

Grazie a mia sorella ho valutato una strada a cui non avevo pensato e che ora sento molto giusta per me. Anche se non farò il liceo, continuerò a studiare. A settembre inizierò un apprendistato come impiegata di ristorazione e sono contenta perché ci sono tantissime opzioni per continuare la mia formazione. Ho in programma di andare avanti: è solo l'inizio e non mi importa quanto tempo ci metterò.

La libertà della scuola Di Lutfuddin Hussaini

Le parole e la storia di Lutfuddin Hussaini ci mostrano l'importanza, nella realtà frenetica e caotica della Storia, di avere il coraggio di sognare per le prossime generazioni e per sé stessi.

La sua riflessione sulle esperienze formative presenti e passate e la sua visione di una scuola libera e inclusiva parla del valore dell'essere parte di un coro di voci eterogenee, e dell'imparare l'uno dall'altro.

Dopo il liceo ho iniziato una formazione nell'ambito del management e dell'amministrazione. A causa degli eventi estremi successi nel mio Paese, ho dovuto abbandonare gli studi, era molto rischioso continuare ad andare alle lezioni. Non mi aspettavo che ci sarebbe stato un caos così, nessuno lo pensava: è stato un momento impensabile.

Ho lasciato l'istituto che stavo frequentando e ho cercato un lavoro, sono stato fortunato e ho potuto iniziare un impiego in un luogo più sicuro. Anche se è stata una fortuna, non volevo smettere di studiare, e pianificavo di andare avanti. Dopo che il mio Paese è stato occupato da un altro potere, siamo dovuti partire per la Svizzera. Quando è passato un po' di tempo, ho capito che era il momento di ripensare la mia vita, di avere quello che io chiamo «il mio Rinascimento».

La mia nuova strada in Svizzera è iniziata imparando la lingua e scegliendo una professione. Il lavoro e lo studio mi aiuteranno a supportare i miei genitori, perché loro non hanno studiato e hanno solo lavorato per noi. Vorrei portarli in uno dei luoghi che sognano, come Roma, con il Colosseo, e vederli felici. È grazie a loro che sono qui e riesco a pensare, capire, leggere e scrivere.

Quando penso ai miei genitori sento tante emozioni profonde e molta gratitudine. Mio padre e mia madre non hanno potuto continuare ad andare a scuola. Da giovani, dove abitavano loro, non c'era la possibilità di scegliere, dovevano lavorare. Nel passato e in diversi luoghi era, e purtroppo a volte è ancora, difficile andare a scuola perché mancano la speranza e le opportunità. Hanno deciso per questo di trasferirsi nella capitale, dove era più facile che noi figli e figlie potessimo avere una vita e un futuro migliori.

Nel mio Paese tutti i genitori dicono ai loro figli che devono studiare: anche se molti della loro generazione non hanno potuto farlo, hanno capito quanto è importante studiare. Costruire una scuola vuol dire costruire una base per la crescita dell'umanità, che fa imparare cose su sé stessi e sul mondo. Sono molto grato ai miei genitori perché sono riusciti a capire l'importanza dell'educazione per i loro figli e per tutta la generazione che è venuta dopo di loro.

Se qualcuno non può leggere o scrivere fa fatica a fare tante cose. Non studiare è, secondo me, come una stanza con la porta chiusa. Oggi, qui in Svizzera, la porta non è chiusa a chiave, e quindi decidere di studiare è più facile, anche se può essere difficile uscire dalla zona di comfort per entrare in una stanza che non si conosce.

Trent'anni fa, nel mio Paese ma anche in altre zone del mondo, la parte più difficile era poter decidere di studiare e a volte certe porte non era proprio possibile aprirle. Mia mamma diceva «prendere il foglio invece che prendere la scopa»: io sono contento e grato di averlo potuto e poterlo fare.

Grazie all'opportunità che mi hanno dato i miei genitori nel mio Paese e poi alle possibilità che ho avuto in Svizzera, ho capito che una scuola libera è una scuola in cui gli insegnanti non vedono differenze fra studenti e studentesse, in cui si portano in classe conoscenze che arrivano da tutto il mondo. Un'altra cosa importante è poter essere in un gruppo di persone diverse e con culture, idee e pensieri da imparare.

Quando facevo il corso di management nel mio Paese eravamo un gruppo di 20 persone, tutte diverse, e andavamo d'accordo. Eravamo ragazzi e ragazze, la classe era mista perché la scuola era libera. Si poteva parlare, ci sentivamo sicuri e non messi da parte. Per essere, crescere e sentirsi in un gruppo bisogna sentirsi liberi. Se si è in una classe fatta da ragazzi e ragazze, con culture e tradizioni diverse, ti senti sicuro nel parlare di ogni cosa, ogni emozione.

Ti senti in gruppo quando ti senti libero di essere te stesso senza essere giudicato. In questo senso la classe ti può aiutare a crescere dal punto di vista emotivo e mentale, ad andare avanti nei tuoi obiettivi, a imparare dagli altri e ad aiutare gli altri ad imparare da te, a chiedere informazioni in più e a sentirsi liberi di farlo.

Nelle due testimonianze emergono temi centrali come l'importanza dell'istruzione nell'accogliere le opportunità e le sfide della vita, e il valore del sostegno familiare e dell'inclusione sociale nella formazione. Ci ricordano, con le loro esperienze personali e riflessioni, che la diversità eterogenea e variata dell'umano rappresenta un valore inestimabile nel contesto dell'apprendimento e della classe.

Il Programma di Pre-apprendistato d'integrazione (PAI) si rivolge a rifugiate e rifugiati e a persone ammesse provvisoriamente. Offre una preparazione all'apprendistato della durata di un anno che comprende attività scolastiche e pratico-professionali.



Sento... ma cosa sento?

Far parte della società

Un intreccio di riflessioni sul tema dell'inclusione e dell'esclusione,

raccolte nel quadro di un'attività sul tema delle emozioni

svolta dalla classe di Formazione Settoriale Accompagnata (FSA).

di Elena Spedicato, collaboratrice Sostare

Il senso di inclusione o esclusione si radica profondamente in ognuno di noi in modi diversi, sviluppandosi individualmente in base al nostro ambiente interno (le nostre risorse personali e fragilità) ed esterno (le comunità a cui apparteniamo). Questo sentimento è stato fortemente presente durante il percorso di pre-apprendistato della Formazione Settoriale Accompagnata dell'anno 2023/2024, generando emozioni che non possiamo ignorare nel contesto di un percorso formativo come questo.

Che cosa vuol dire sentirsi incluse, inclusi o escluse ed esclusi? Per rispondere a questa domanda, complessa e profondamente personale, tre partecipanti al programma FSA hanno deciso di raccontare ed analizzare le proprie esperienze e le emozioni ad essa legate, che li hanno portati, in principio, a sentirsi diversi.

Per entrare in contatto con la propria dimensione emotiva, è stato svolto un lavoro a tappe; il primo passo è stato quello di svolgere un'attività di gruppo, nella quale l'intera classe ha liberamente scelto un'emozione sulla quale cominciare a riflettere. Cosa vuol dire sentirsi così? Quando mi sono sentita o sentito in quel modo? Ognuno ha in seguito espresso il proprio pensiero in merito e, sulla base della domanda «qualcun altro ha mai vissuto tale emozione?», i compagni hanno contribuito verbalizzando la propria esperienza.

Questa è stata un'attività importante che ha permesso ai singoli di prendere coscienza di come anche altre persone possano aver vissuto emozioni simili, che diventano così condivisibili.

La seconda attività proposta si è focalizzata su un lavoro individuale, per il quale è stato chiesto di elaborare maggiormente l'emozione scelta e connetterla al proprio vissuto personale attraverso la stesura di uno scritto. Nella consegna era specificata la richiesta di agganciare l'emozione scelta a uno specifico momento della propria vita nel quale quell'emozione si è manifestata e di osservare retroattivamente i comportamenti che ha generato.

Questo lavoro ha permesso di applicare l'emotività alla propria persona e dare un senso logico a ciò che si è provato; mi sono comportata o comportato così perché ho provato questo, ed ancora; riconosco l'emozione e la contestualizzo.

Nella terza fase è stato messo in atto un lavoro dialettico grazie al quale i partecipanti, individualmente, hanno svolto dei colloqui atti ad ampliare la riflessione sui propri testi e ad elaborare l'accettazione di sé e delle proprie esperienze emotive. Le persone coinvolte hanno avuto modo di dare voce e corpo a ciò che spesso non è facile ascoltare: sentimenti di ansia, confusione, stress, inadeguatezza, incomprensione e fragilità. Questo lavoro si è incentrato sul riconoscimento delle emozioni e sul modo di esprimerle e rappresentarle. In questo contesto, sono emersi i brevi testi che seguono e i dialoghi che ho potuto trascrivere.

Un mondo in corsa

Nathan è un ventiduenne italofono che in questa attività ha espresso il peso di sentirsi «sbagliato», incapace di controllare situazioni e sentimenti e di portare avanti progetti con convinzione.

È difficile da comprendere e anche riuscire a mettere tutto in ordine nella tua testa, ma bisogna provarci se no ti ritrovi a star fermo in un punto mentre ogni cosa ti passa davanti... Anche se il tempo passa ininterrottamente senza aspettarti, devi prenderti il tuo tempo, modellandoti come se fossi argilla. ... Sono solo pensieri che non raffigurano te stesso.

Dopo aver riletto insieme questo breve testo, Nathan approfondisce verbalmente il racconto, parlando di un senso di profonda confusione legata a diversi fattori, tra cui le tempistiche della misura di pre-apprendistato, la pressione degli anni che passano e il non sentirsi pronto alle responsabilità dell'essere adulti: sente di non conoscersi sufficientemente bene per sapere che cosa gli piace o non gli piace e sente la paura (forte) del futuro. Emerge nelle sue parole il sentimento di inadeguatezza che

lo porta a identificarsi come «diverso» e «sbagliato» proprio in relazione all'incapacità di delinearsi come professionista adulto, di non sentirsi ancora pronto a scegliere con serenità e convinzione obiettivi che tutti intorno a lui sembrano invece avere chiari...

Io so che per gli altri sono grande, ho 22 anni e dovrei già sapere cosa fare... ma ancora non lo so. E gli altri non capiscono perché e sembra che io sia svogliato, che faccia apposta a non decidere perché non voglio impegnarmi. Ma non è così. So che dovrei muovermi in avanti, scegliere, formarmi e prendere il diploma... ma non so cosa scegliere, cosa fare! Il mondo va avanti e io non so come attivarmi perciò rimango fermo perché ho paura di sbagliare, di nuovo. E lo so che rimanere fermo è sbagliato, l'ansia del futuro mi blocca.

Ansia che poi, nella pratica della misura, lo porta a non presentarsi ai turni, non studiare per le verifiche, fare assenze a scuola... nella discussione trapela la paura dell'immobilità e al contempo il terrore del movimento, la ricerca di un ordine basato sulla razionalità, che Nathan riconosce essere necessario per prendere attivamente consapevolezza della propria situazione. Di fare il punto. Di stoppare il tempo e fermarsi, abbassare il volume delle urla nella testa e riconoscersi, forse, per la prima volta.

Un letto troppo stretto

Sweeta è una ventitreenne di origine afghana, che racconta di quanto il suo sentirsi sopraffatta dalla moltitudine di pensieri e la paura del giudizio l'abbia portata ad auto escludersi dal confronto con gli altri e dalla ricerca di aiuto.

L'anno scorso in questo momento ero sul mio letto, non potevo fare niente, perché pensavo che fare qualsiasi cosa mi avrebbe dato ancora più pensieri... volevo solo dormire anche se avevo tante cose da fare. Potrei dire che mi chiudevo dentro una scatola.

Non uscivo di casa, volevo rimanere da sola.

Overthinking: è il sentimento più forte, strano e sgradevole che ho avuto finora. Non l'ho mai avuto prima, sta crescendo dal momento in cui ho imparato il significato della vita, e dal giorno in cui sono diventata migrante. Tutto il giorno il cervello non sosta un attimo e durante la notte sogna, il cervello diventa stanco.

Non ho chiesto aiuto a nessuno per questo problema. Non lo so se ci sono anche altre persone che hanno lo stesso problema. Non ho mai comunicato con altri per risolverlo. Le soluzioni per combattere questo sentimento sono: scrivere un diario, fare yoga o sport, meditare. Io sono partita con scrivere un diario e spero che questo mi aiuterà.

Per approfondire queste righe la discussione parte dall'immobilità data dello stare nel proprio letto: uno spazio protetto, al riparo dal giudizio del mondo esterno, sicuro ma al contempo debilitante e di stallo, come una sorta di gabbia. Sweeta inizia a parlare della paura del futuro, del timore di non riuscire a sopportare ed affrontare i molteplici pensieri nella sua testa che, uno dietro l'altro, si accavallano e si intersecano senza tregua. La narrazione torna al tempo del suo arrivo in Svizzera, dove questi pensieri sono nati, in relazione alla sua condizione di migrante, appena arrivata in una terra sconosciuta, e alla consapevolezza del mobilitare le sue risorse per potersi integrare in un contesto così distante da quello a cui era abituata.

Sweeta racconta di non aver parlato con nessuno di questa situazione e quindi di non aver cercato nessun sostegno. Parla della difficoltà di approcciarsi a queste difficoltà che le erano sconosciute: «Se lo dico a qualcuno, verrò giudicata? Cosa penseranno gli altri di me? Come posso riuscire a integrarmi?», un «mix perfetto» fra paura del giudizio e voglia sfrenata di dimostrarsi all'altezza.

Ad oggi, Sweeta è riuscita a scrivere ciò che non ha mai voluto dire ad alta voce e racconta di alcune tecniche di auto aiuto che ha messo in atto per riuscire a stare a galla nell'oceano delle preoccupazioni: la scrittura di un diario «è un aiuto e un

relax» ma anche la lettura di libri motivazionali che trattano della ricerca di un equilibrio interiore, poi racconta di aver iniziato a seguire un corso di yoga in gruppo, dove ha imparato a meditare.

Trovarsi diversa

Michelle è una ventiduenne di origine svizzera, nata e cresciuta in Perù. Descrive la parola «esclusione» parlando del suo arrivo in Svizzera e del forte impatto avuto con una cultura diversa da quella in cui è cresciuta. Di suo pugno, esprime la difficoltà iniziale e, sebbene in minor misura, ad oggi tuttora presente, del non sentirsi compresa.

Sono arrivata a vivere questo concetto (di esclusione) quando sono arrivata in Svizzera e mi sono resa conto che era una cultura totalmente diversa da quella dove sono cresciuta: non mi identificavo con la lingua che si parla qui e facevo fatica ad esprimermi. Anche la mentalità e il modo di pensare sono diversi qui. Ero frustrata e forse ancora faccio fatica a integrarmi e in qualche modo a trovare la mia personalità, stando qui non sento di essere me stessa.

Adesso sento che mi sto integrando meglio, non mi sento più quella frustrazione di prima. Ho trovato degli amici.

La discussione a proposito di questo testo parte dal senso di frustrazione e inadeguatezza rispetto alla lingua e al nuovo contesto sociale: «Non essere in grado di farsi capire con le parole» e «faticare a capire come funzionano le cose qui» le hanno fatto sperimentare un senso di frustrazione e inadeguatezza. Conseguentemente a tale sensazione, si è radicato in lei un sentimento di irriconoscibilità della propria persona; si è infatti domandata come avrebbe potuto essere sé stessa in un contesto che non le apparteneva e a cui era così difficile avvicinarsi. L'essere sola l'ha portata a dover affrontare paure e fragilità profonde, contro le quali ha lottato grazie alle sue risorse personali. Sente che la sua famiglia anche se distante la sostiene e che l'ingresso nella classe FSA l'ha aiutata anche ad aprirsi e a incontrare nuove persone, conoscere meglio la lingua e la cultura. Non vuole chiudersi ma aprirsi a nuove esperienze: il contatto con gli altri, l'amicizia e il supporto che si può trarre dalle relazioni sono elementi molto importanti per lei. In questi termini, espone l'importanza dell'accoglienza e dell'inclusività dell'ambiente circostante, grazie al quale ha potuto sentirsi meno sola, meno emarginata e sviluppare una serie di competenze utili al

suo inserimento sociale.

Affrontando temi difficili come il sentirsi «immobilizzata», le strategie di auto-aiuto ma anche il ruolo dell'amicizia, queste tre testimonianze invitano a riflettere sull'importanza dell'accoglienza, dell'ascolto e della comprensione. Quanto più una persona fatica a far capo alle proprie risorse interne, tanto più l'ambiente circostante è chiamato a trovare spazi e modalità per favorire l'espressione delle fragilità personali in una prospettiva di miglioramento, puntando allo sviluppo di competenze funzionali alla conoscenza reciproca, utili per creare un'inclusione alla portata di tutte e tutti.

La Formazione settoriale accompagnata (FSA) è un programma di preparazione all'apprendistato della durata di un anno scolastico rivolto a giovani di nazionalità svizzera e domiciliate/i. Il percorso prevede sia attività pratiche che di recupero delle competenze di base.

Una lingua e una cultura differenti

Far parte della società
di Olivia Gola, collaboratrice Sostare

Virginia e Keetha sono due signore che lavorano nell'ambito dell'economia domestica presso il Ristorante Casa del Popolo di Sostare. Keetha è stata accompagnata all'intervista dal suo amico Siva, che l'ha aiutata a tradurre e a esporre meglio le domande dall'italiano al Tamil.

Sono arrivate in Svizzera in età adulta. Keetha è arrivata dallo Sri Lanka a quarant'anni con due figli; Virginia è arrivata a vent'anni da Santo Domingo. A entrambe ho chiesto di raccontare il loro arrivo in Svizzera e la loro inclusione nella società ticinese, senza tralasciare eventuali situazioni di esclusione.

Virginia quando è arrivata in Svizzera non conosceva la lingua e non aveva un diploma. «Come mi sono sentita quando sono arrivata in Svizzera? Come un pesce fuor d'acqua. Ci sono tante differenze tra il mio paese e la Svizzera, soprattutto nella cultura». La sorella di Virginia abitava già in Ticino, ad Isona, ed è quel paesino di montagna ad aver accolto Virginia appena arrivata da Santo Domingo: «Ricordo benissimo il momento in cui sono arrivata per la prima volta in Svizzera a Isona, da mia sorella. Lei abitava con sua suocera, una signora all'antica che parlava solo dialetto». Virginia si porta dei bei ricordi di quel periodo ma anche momenti complicati, ha dovuto integrarsi in una cultura molto diversa dalla sua: «A volte mia sorella mi lasciava da sola a casa con la signora e il problema era comunicare con lei. Anche se mia sorella mi aveva accennato qualcosa, non conoscevo bene le abitudini e le tradizioni del posto, non sapevo come comportarmi. Ricordo che mia sorella mi diceva di fare attenzione ogni volta che volevo rivolgermi a qualcuno e dare del lei, chiedere tutto con per favore e rispondere con un grazie. A Santo Domingo ci prendiamo tanta confidenza e non c'è spazio per formalismi. Infatti, all'inizio, ero confusa, pensavo che tutto il mondo volesse essere chiamato lei o magari. Erano le parole che più sentivo nei discorsi degli altri».

Keetha racconta che al suo arrivo in Svizzera non conosceva nessuno, era da sola con i suoi due figli di dieci e undici anni. È stata trasferita a Biasca dove non c'erano persone dello Sri Lanka. Con la lingua erano i figli ad aiutarla, prima di arrivare in Svizzera avevano vissuto un anno a Lecce. I figli durante quell'anno in Italia hanno frequentato le scuole e imparato la lingua. Hanno così potuto dare un aiuto concreto alla mamma.

Da diciassette anni Keeta non torna in Sri Lanka, sono quasi vent'anni che non vede sua mamma e sua figlia, nel frattempo suo papà è morto. Ha molta nostalgia della sua famiglia, cerca di sopperire a questa mancanza chiamandoli ogni giorno e facendosi raccontare le loro giornate.

Da Biasca si è poi trasferita a Galbisio dove ha trovato una famiglia acquisita, Siva ci spiega che «dove abita lei ci sono tre, quattro famiglie che le vogliono bene, lei va a mangiare da loro e viceversa. Sono svizzeri, ucraini e russi.» Keetha ci racconta che assieme parlano, mangiano e si aiutano a vicenda.

Trasferirsi in un luogo con una lingua ed una cultura differente può risultare complicato. Virginia si è vista, come dice lei, «catapultata in una realtà rurale del Ticino». Sua sorella è stata il suo salvagente in questa sua nuova esperienza, l'ha aiutata ad integrarsi e aveva costantemente una persona accanto della sua stessa cultura con cui poteva confrontarsi.

Entrambe le signore fanno parte di una comunità del loro paese d'origine a cui possono fare riferimento, svolgere attività e mettere in pratica le loro tradizioni: Keetha è di religione Indù ed è una parte della sua cultura che mantiene attivamente anche in Svizzera. Ci spiega che prende parte alle cerimonie induiste in Svizzera interna dove vive suo figlio. In Ticino fa parte della comunità Tamil, si incontrano per fare delle grandi feste. Anche Virginia partecipa alla comunità dominicana in Ticino, si incontrano per festeggiare il loro carnevale e per le votazioni ogni quattro anni. Per Virginia la comunità è un luogo molto importante: «Quando li vedo sento di non perdere le mie origini».



Virginia ha fatto diversi lavori in Ticino, nelle pulizie, in fabbrica e come cameriera. Attualmente sta svolgendo una misura tramite l'assistenza. il sogno di Virginia è quello di trovare di nuovo lavoro. «Con il passare del tempo, si fa sempre più fatica ad inserirsi nel mondo del lavoro. Per via dell'età, ho ricevuto tanti no quando mi sono candidata per un impiego. Ogni risposta negativa che ho ricevuto mi ha buttata giù. Questo è un limite che mi mettono le altre persone; io sono abile per lavorare anche se non ho una formazione conclusa. Devo ammettere che dal momento che sono senza lavoro, mi sento meno parte della società. Non mi rende orgogliosa chiedere gli aiuti perché sempre me la sono cavata da sola. Posso essere sincera? Da quando sono in assistenza (da tre anni) l'idea di tornare a Santo Domingo mi perseguita. Mi sento scomoda a dover chiedere gli aiuti qui. Ve lo dico, non è bello.»

Keetha e Virginia parlano dell'importanza che le loro radici continuino ad avere anche dopo tanti anni trascorsi in Ticino. Alcune usanze le hanno perse e non le praticano più. Keetha e Siva ci raccontano che anche in Sri Lanka le tradizioni stanno cambiando, è ben diverso rispetto a quando lui ha lasciato la nazione (Siva è arrivato in Ticino a diciannove anni, trent'anni fa). Entrambi sentono di essere cambiati abitando in Europa, ci portano alcuni esempi di questo cambiamento e Siva racconta: «Il nostro prete non può mangiare carne, non può bere alcol e non può andare a casa degli altri a mangiare. Mangia sempre a casa sua. È la cultura indù. Non vanno a casa di altri, hanno un sacro potere. Adesso che sono qua la cultura è un po' cambiata e vanno al ristorante, prima non andavano nemmeno al ristorante». Ci spiegano che non portano più avanti usanze come i matrimoni combinati, per Keetha e Siva «non è giusto chiedere ai figli di adeguarsi a tradizioni che non sentono affini. L'importante è che siano felici.»

Virginia ha vissuto buona parte della sua vita in Ticino ma le sue origini mantengono un'importanza nella sua vita. «A volte sento che sono divisa a metà; da un lato sono ticinese e da un altro sono dominicana, a volte entrano in conflitto. Sai cosa? Trovo che sono diventata un po' svizzera per certe cose, per esempio quando torno al mio paese e vedo che qualcuno butta un mozzicone di sigaretta per terra. Lì mi sale l'indignazione. Sento che c'è una Virginia ticinese in me».

In Ticino hanno vissuto anche momenti complicati in cui si sono sentite escluse e non accolte. Virginia e Siva portano due avvenimenti di natura razziale. A Siva è successo mentre lavorava come cameriera; a Virginia sul bus mentre si recava al lavoro. Discutiamo di questi loro vissuti, entrambi non lo dimenticheranno mai. Siva conclude dicendoci «Alla fine tutti moriamo, nessuno vive duecento anni e così siamo tutti stranieri, siamo tutti di passaggio. Sarebbe bello fare questo passaggio in modo felice».

Grazie di cuore a tutte le persone e agli enti che ci sostengono e ci accompagnano fin dall'inizio, e alle Fondazioni del Ceresio e Fidiam e alla Catena della Solidarietà per il loro supporto alle nostre iniziative.

Cucinare in Svizzera un piatto del Centro America

Far parte della società
di Baran Gökpınar, collaboratore Sostare

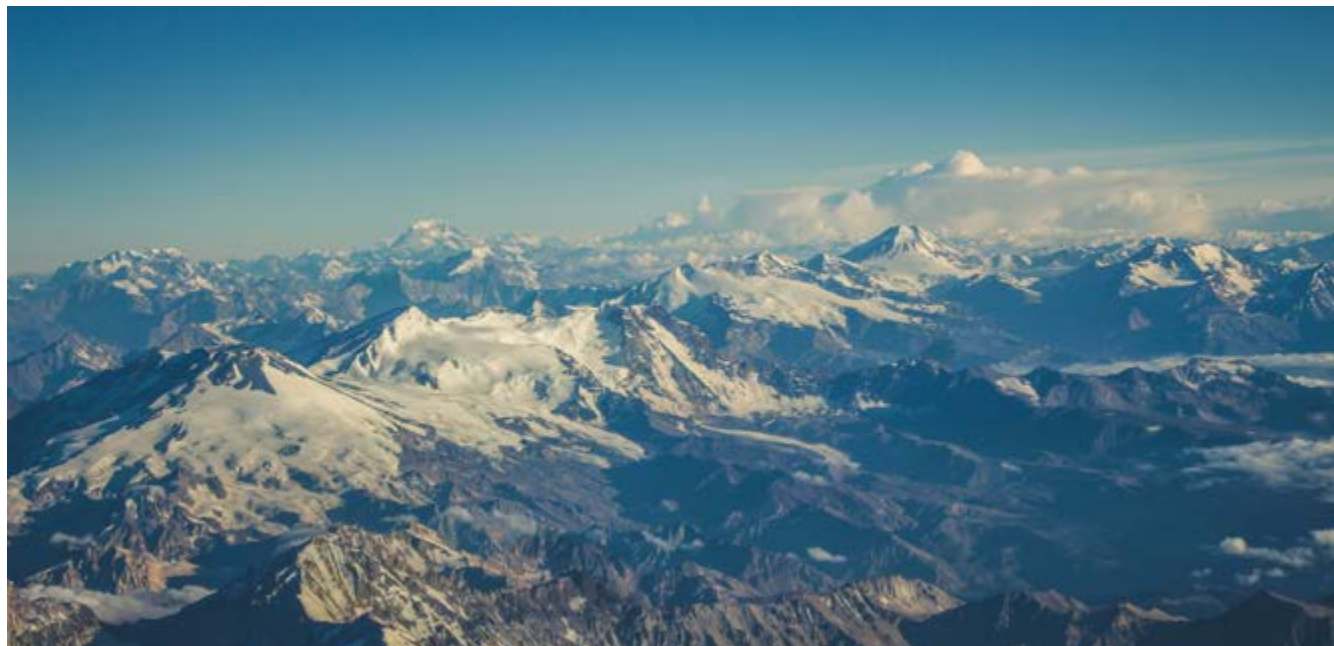
«Viandante, non c'è cammino, il cammino si fa andando.» Ho pensato a questo verso di Machado, dopo aver letto la foto-intervista che pubblichiamo qui sotto. Di cosa si tratta? Cinque immagini: da pescare nel baule dei ricordi e provare a raccontare. Fotografie che ritraggano il proprio cammino, tra slarghi d'inclusione e strettoie d'esclusione. Lo abbiamo proposto a Hedwig Roa, apprendista cuoca AFC al terzo anno di formazione presso l'Hotel-Ristorante La Perla di Sant'Antonino.

Nelle sue risposte, parole come cucina, lingua, formazione, sembrano quasi chiedere spazio, estensione, profondità. Per contenere, al loro interno, l'immensa portata di significato personale. Parole che trascendono il comune significato, colorandosi di storia vissuta. Così, nell'ultima immagine, il piatto raccontato da Hedwig diventa qualcosa di più. Più di una pietanza da presentare all'esame finale di un apprendistato. Si fa altro. Qualcosa che si affaccia dentro sé. Diventando ricerca, crescita, passaggio. Punto di approdo e, insieme, di partenza. Dove qualcosa finisce (un apprendistato), e qualcos'altro inizia. Varco: di là del quale, come scrive Hedwig, si percepisce un nuovo cammino. Che, se è vero quel che ha scritto Machado, si fa andando.

Ovunque ti porti il tuo andare, allora, buon cammino cara Hedwig!

L'ultima immagine che mi porto dentro del Cile sono le Ande. Viste dal cielo, in aereo. Tutte coperte di neve. Era la prima volta che volavo. Era la prima volta che vedevo le Ande dal cielo: mi è sembrato qualcosa di affascinante. Se penso al Cile mi vengono in mente delle belle cose di vita. È il Paese in cui ho vissuto fino ai miei 20 anni. E quello che mi ha dato durante i miei anni di crescita mi ha permesso di essere quella che sono adesso. È un Paese tanto variegato. Puoi camminare su uno dei deserti più aridi del mondo e, nello stesso giorno, ammirare paesaggi con tanto ghiaccio. È una diversità che sento.

Il primo ricordo che ho della Svizzera è mia sorella. Mi aspettava. Faceva un grande freddo. Lo ricordo. La Svizzera è per me un luogo che mi ha dato gli strumenti di cui avevo bisogno per la mia crescita personale. Uno di questi strumenti è stata per me la mia formazione professionale. Arrivare in un Paese dove non sai la lingua e non sai come funziona non è facile. Sono arrivata da Concepción, città della musica. La Svizzera è un paese molto silenzioso.



Quando sono arrivata in Svizzera non sapevo bene l'italiano. Non lo sapevo leggere, e facevo fatica a capirlo. Tante volte mi sentivo persa, non sapevo cosa fare. Al Ristorante Casa del popolo, a Sostare, ho trovato delle persone molto simpatiche; mi facevano sentire molto meglio. Ricordo che mi sentivo male tante volte con me stessa, perché non riuscivo a esprimermi bene. Loro, però, mi aiutavano, e trovavano la maniera di capirmi. Molti diranno «ma: lo spagnolo non è tanto diverso dall'italiano!». Ed è anche vero; però c'è di sicuro che all'inizio, quando impariamo una lingua, una qualsiasi lingua, non riusciamo ad esprimerci come vorremmo. Comunque a Sostare mi hanno dato la spinta e gli strumenti che avevo bisogno per iniziare la mia formazione. Come l'aiuto a capire meglio l'italiano, l'immersione nel mondo del lavoro, la responsabilità, la puntualità,

lavorare in gruppo, la scuola. Però per un periodo è stato anche un po' faticoso. Non vedevo i risultati del mio sforzo e avevo anche problemi personali; ma il professore che mi seguiva mi ha dato ascolto e mi ha guidato verso una migliore direzione. Ho trovato il mio desiderato posto di apprendistato come cuoca. Ho scelto questa immagine perché per me significa inclusione.



Quando dovevo andare a fare la mia prova per vedere se potevo fare l'apprendistato all'Hotel-Ristorante La Perla, ricordo, ero tanto in ansia. La prima cosa che ho fatto è stata prendere una giacca da cuoca. E anche un pantalone. Volevo fare una buona impressione, volevo dimostrare che ero interessata. Ho cercato informazione in internet, ho visto anche delle foto. Così ci sono andata, e non è andata tanto bene. Però lo chef ha voluto farmi provare un'altra volta. Ero timida perché non sapevo l'italiano. La seconda volta è andata bene. Mi ricordo che ero da parte alla piastra, e lo chef mi ha detto «ho un posto di apprendistato, ed è per te se lo vuoi». Ho detto subito di sì. Adesso che sto per finire la mia formazione devo dire una cosa: sono sicura che non avrei potuto trovare posto migliore. Mi sento parte di un grande gruppo di lavoro, dove prendono in considerazione la mia opinione, mi chiedono cosa ne pensi, idee per i menù. Oltre a cucinare, far parte di questa cucina mi ha permesso di imparare la lingua. È proprio bello lavorare con persone rispettose e professionali.



I giovani e le giovani che hanno seguito il programma di preparazione all'apprendistato FSA possono beneficiare del programma di accompagnamento socio-scolastico e amministrativo FSA2, per tutta la durata dell'apprendistato.

La scuola mi ha permesso di imparare le terminologie della cucina. Non mi sono mai sentita esclusa, anzi. I professori erano sempre disponibili a spiegarmi ogni parola che non capivo e a farmi sentire parte delle lezioni. La scuola mi ha permesso anche di conoscere persone molto simpatiche. I compagni di classe, per esempio: anche loro si prendevano il tempo di spiegarmi qualche parola o qualche cosa che non avevo capito, sia nello studio che nella comprensione delle lezioni.



Questo piatto mi racconta di quanto possa essere creativa e inclusiva una preparazione in cucina. Si tratta di cucinare in Svizzera un piatto del Centro America: un tacos messicano, nello specifico, e farlo con metodi e prodotti svizzeri. Questa preparazione farà parte del mio lavoro per prendere il diploma come cuoca. Fare la mia preparazione e farla assaggiare al mio chef; vedere che una mia idea, una mia preparazione piace e sorprende per come è saporita, per il colore, l'impattamento; tutto questo è speciale. Iniziare questa preparazione mi ha fatto sentire parte di un nuovo cammino. Iniziare a creare le mie ricette. Trovare la mia cucina. I miei piatti. Sarà una ricerca lunga, però mi sento molto motivata.

Chi dice inclusione dice insieme

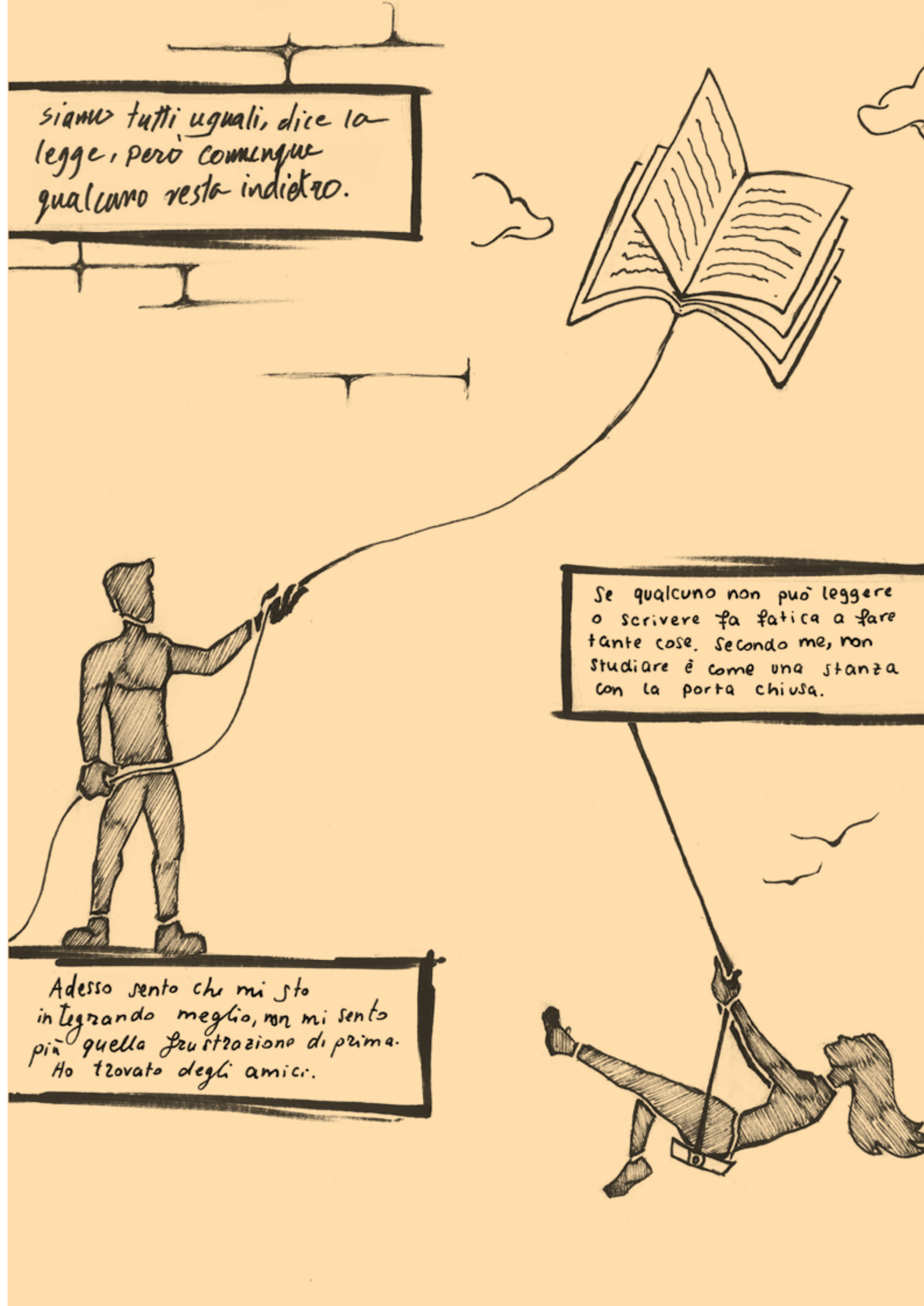
Far parte della società
di Laura Calebasso,
collaboratrice Sostare

Chi dice inclusione dice insieme: quindi a quali insiemi ci riferiamo? Lavoro, formazione, società sono le tre stelle polari in una navigazione iniziata orientando le nostre domande verso tre gruppi di interlocutrici e interlocutori. Insieme a chi ha partecipato alla scrittura e in seguito alla lettura di questa rivista abbiamo avuto modo di prendere il largo, aprendo la riflessione sul significato disunivoco di elementi che contribuiscono a formare il tessuto sociale che contribuiamo, insieme, a intessere.

Il lavoro emerge come strumento di inclusione ben al di fuori della sezione dedicata, attraversando la rivista da cima a fondo: nella drammaticità illustrata da Cristian come nella professionalizzazione di Asam, ma anche come prospettiva concreta nella determinazione di Meral. La formazione è un ponte, una fatica che comporta la soddisfazione espressa in molte delle testimonianze delle partecipanti e dei partecipanti che abbiamo avuto l'opportunità di accompagnare. La soddisfazione di sentire di costruire insieme la società nella quale viviamo.

Essere o sentirsi «stranieri», che cosa significa? Dove, come e perché ci si sente un giorno a «casa»? Virginia e Keeta riflettono sulla loro esperienza con «una lingua e una cultura differente» dalla loro: l'arrivo in Svizzera, i rapporti con i familiari, i vicini di casa e con le comunità di origine. Sentire le proprie radici e allo stesso tempo aprirsi verso qualcosa di nuovo. Anche il tema dell'appartenenza amministrativa o fattuale ad una comunità nazionale ha valicato i confini delle nostre sezioni tematiche

La suddivisione dei testi in tre sezioni tematiche rispecchia il percorso intrapreso per raccogliere questi testi; eppure, sembra allo stesso tempo evidenziare l'interconnessione del tema principale attraverso le diverse testimonianze: i vissuti di inclusione e esclusione dialogano fra loro.



Chi è Lutfuddin Hussaini

di Aline Eberle,
collaboratrice Sostare

Il quadro evocativo in copertina è dell'artista emergente Lutfuddin Hussaini, partecipante a uno dei programmi di integrazione di Sostare. Il volto che emerge dalla tela è contrassegnato da una scrittura in persiano che esprime il concetto di «intorpidimento» o «vuoto». L'opera e il concetto si ispira al poeta mistico Jalal al-Din Rumi, che vedeva l'intorpidimento come un momento di smarrimento temporaneo e il vuoto come uno spazio aperto nell'anima, pronto ad accogliere nuove esperienze e connessioni. I colori vivaci che circondano il vuoto nel quadro simboleggiano la diversità del mondo e delle persone, suggerendo che dalla complessità e dal vuoto possono nascere nuove e positive opportunità. L'artista riconosce anche un riflesso di questa idea nella frase del numero di «Vivavoce»: «siamo tutti uguali per la legge, ma qualcuno resta indietro».

<
Progetto murale
di Lutfuddin Hussaini

Sostare è un'impresa sociale senza scopo di lucro di SOS Ticino che ha l'obiettivo di favorire l'integrazione sociale, formativa e lavorativa di persone senza occupazione e in situazione di vulnerabilità.

**Impresa Sociale
Sostare**

Viale Stazione 31
Casella Postale 2395
6501 Bellinzona
tel. +41(0)91 290 82 29
info@sostare.ch
www.sostare.ch

Ristorante

Casa del Popolo

Viale Stazione 31
6500 Bellinzona
tel. +41(0)91 825 29 21
info@casadelpopolo.ch
www.casadelpopolo.ch

Instagram

impresasocialesostare
ristorantecasadelpopolo

facebook

Casa Del Popolo

Donazioni

Banca dello Stato
Bellinzona
Sostare Sagl

IBAN:

CH54 0076 4127 3533 7200 2

Prezzo CHF 8.00

**a sostegno dei progetti
di formazione di Sostare**



Attraverso il nostro sito internet puoi conoscere meglio i nostri progetti e iscriverti alla newsletter.