

# Anto Paninabella OdV

# Perché il nome "Anto Paninabella"?

- **Anto**

era il modo in cui a casa chiamavamo Antonella.

- **Paninabella**

era il suo nuovo nickname

1 Il mio migliore amico è una pantera di peluche pucciosissima

2 Ho un altro profilo creato qualche giorno fa di nome **Paninabella**  
(seguitemi!)

3 Vado molto male a scuola

4 Sono depressa per il 70% delle volte

5 Mi hanno rivelato qualche giorno fa che Bach si dice Bak e non Bac.  
Sono sconvolta

6 Non so fare la spaccata

# Paninabella?

- Anto si alzava alle 6:15 per andare a scuola, e pranzava alle 14:15 perché aspettava il fratello. La mamma le preparava un panino per la merenda a scuola.
- Per giorni era tornata a casa senza averlo consumato. Raccontò poi che qualcuno a scuola aveva detto che puzzava quando mangiava il panino, e lei aveva preferito rimanere a digiuno.
- "Paninabella" era probabilmente il suo modo di reagire a questa situazione.

# Antonella

<http://www.paninabella.it>

<http://www.paninabella.org>

<https://www.facebook.com/paninabella/>



# Anto nelle parole di Paolo



- Antonella era una ragazza fantastica, piena di se, simpatica e a volte cinica . Era quel tipo di persone che credi di conoscere ed invece di lei sai poco, poco e niente.
- Era non prevedibile e pigra come pochi e ripeteva sempre : mi confermo come vincitrice del premio simpatia. E non mi sarei mai aspettato un avvenimento simile nel triste novembre 2017.
- Non credete alle persone che vi dicono con aria annoiata e persa "Tutto bene". Fatevi incuriosire e insospettare e siate diretti ripetendo più e più volte: "Ti Posso Aiutare? Cosa c'è che non va?" Perché così facendo potreste salvare qualcuno, essendo determinati. Il suo motto era -STAY DETERMINATED-
- E per voi persone depresse e non rispettate: c'è sempre un modo, potete cambiare scuola, lasciarli perdere e farvi una vita migliore alla faccia dei maleducati o di chi pensa di sapere più di voi. Non ci possono seguire ovunque e noi possiamo migliorarci e ignorarli.

# Perché non restare sul divano?

1. Il primo motivo è egoistico. Per far conoscere e ricordare Antonella, e continuare a dare vita ai suoi pensieri. Faremo tutto quel che possiamo per far sì che non viva solo nella nostra memoria e nella memoria di quelli che l'hanno conosciuta, ma anche in coloro che la conosceranno tramite la nostra opera.
2. Nessuno dovrebbe soffrire da solo come Anto. Nessuno dovrebbe soffrire come noi. Fare qualcosa per evitarlo potrebbe dare un senso minimo a quel che è successo.

Ma cosa fare?

# Qualche interessante commento ricevuto

- Mi spiace dirlo, ma non riesco a spiegarmi come possa succedere che dei genitori attenti non riescano a cogliere il disagio (non episodico) di un figlio! ... Si renderebbero molto più utili agli altri, **se questi genitori riuscissero a spiegare i motivi per cui non sono riusciti a percepire i cattivi stati d'animo della loro bambina!**
- Perché i genitori si impegnano sempre dopo con associazioni ed onlus? Perché delegano responsabilità a scuola e a coetanei che hanno essi stessi problemi di crescita? La depressione è una malattia e loro genitori dovevano curarla con tempismo. **Se avessero osservato e dedicato più tempo avrebbero notato tempestivamente i chiari sintomi e segni.** Come mamma sono assolutamente inflessibile.

# Qualche interessante commento ricevuto

- I genitori attenti non solo comprendono immediatamente i problemi dei propri figli ma spesso con grande acume e lungimiranza riescono a capire anche prima. Ma tutto ciò implica totale abnegazione e sacrifici da parte degli stessi. Gli adolescenti si nascondono ma **l'amore e l'istinto genitoriale è capace di entrare nelle loro più intime fibre.**
- Ma dove stavano i genitori? Penso che **se sei presente, ti accorgi subito che c'è qualcosa che non va.** Quando mio figlio è stato bocciato, è entrato in un pericoloso periodo di depressione. Si voleva uccidere. Io e il padre, abbiamo fatto i turni, e non gli abbiamo mai fatto mancare il nostro supporto, e comunque è una storia terribile, e sono profondamente vicina ai genitori

## ... se sei presente ti accorgi subito

- Questi commenti riflettono esattamente quel che abbiamo pensato io ed Angela, alla ricerca di quel che avevamo sbagliato. Solo qualche giorno prima Angela aveva detto ad Antonella "Sai che non puoi nascondermi niente, sono tua madre e mi basta uno sguardo per capirti"
- A noi non solo non sembrava una ragazza sull'orlo del suicidio, ma non sembrava neanche triste, e men che mai depressa. Vivevamo insieme, uscivamo e parlavamo con lei, a cena erano banditi televisione e cellulari, le stavamo accanto per i compiti e per aiutarla nelle sue necessità... ma non ci siamo accorti di nulla.
- Cosa ci è sfuggito?
- Abbiamo visto e rivisto e ripensato gli ultimi mesi, l'intero ultimo anno dato che abbiamo trovato indizi di sofferenza risalenti ad un anno prima, alla ricerca di quel che avremmo potuto fare e non abbiamo fatto, alla ricerca di indizi che abbiamo trascurato e ai quali avremmo dovuto dare importanza...ma senza successo.
- Non abbiamo trovato nulla...

## ...i chiari sintomi e segni

- **Umore depresso** per la maggior parte del giorno, quasi ogni giorno, come riportato dal soggetto o come osservato da altri.
- Marcata **diminuzione di interesse o piacere** per tutte, o quasi tutte, le attività per la maggior parte del giorno, quasi ogni giorno.
- Significativa **perdita di peso**, in assenza di una dieta, o significativo **aumento di peso**, oppure **diminuzione o aumento dell'appetito** quasi ogni giorno.
- **Insonnia o ipersonnia** quasi ogni giorno.
- **Agitazione o rallentamento psicomotorio** quasi ogni giorno.
- **Affaticamento o mancanza di energia** quasi ogni giorno.
- Sentimenti di **autosvalutazione** oppure sentimenti eccessivi o inappropriati di colpa quasi ogni giorno.
- Diminuzione della **capacità di pensare o concentrarsi**, o difficoltà a prendere decisioni, quasi ogni giorno.
- Ricorrenti **pensieri di morte**, ricorrente **ideazione suicida** senza elaborazione di piani specifici, oppure un **tentativo di suicidio** o l'elaborazione di un piano specifico per commettere suicidio.

## ...i chiari sintomi e segni, di nuovo

"La depressione infantile può manifestarsi con sintomi fra i più diversi, apatia e difficoltà a provare piacere; dalla difficoltà ad addormentarsi all'insonnia vera e propria, incubi, mancanza di iniziativa, stanchezza immotivata, algie agli arti, cefalea, frequenti febbri sine materia, comportamenti regressivi anacronistici per l'età, disappetenza che può sconfinare in anoressia vera e propria, bulimia, rifiuto di inghiottire cibo solido, disimpegno scolastico, mutismo elettivo, disturbi dell'attenzione, introversione, facilità al pianto, fobie varie, iperattività motoria, aggressività..."

"Ad un occhio esperto, la scarsa "sana" vitalità di questi bambini colpisce immediatamente, così come lo sguardo "appannato", del tutto paragonabile a quello dell'adulto depresso: questi segnali di malessere sono accompagnati da difficoltà ad accedere al pensiero ed al gioco simbolico."

*società psicoanalitica italiana*

# Torniamo alla domanda: cosa fare?

- Siamo arrivati alla conclusione che puoi amare ed ascoltare quanto vuoi ma se non c'è qualcuno che parla esplicitamente, qualsiasi sia il motivo che lo trattiene, non sentirai nulla.
- La nostra idea originale aveva un problema: noi non sapremmo cosa dire ai genitori.
- Non abbiamo una esperienza personale da trasmettere, neanche ex post; mesi di ripensamenti non ci hanno dato nessun appiglio concreto.

# Se solo avesse parlato...

Cosa l'ha trattenuta dal parlarci dei suoi problemi?

Non lo sapremo mai. Ma abbiamo pensato che quel che potremmo fare è dire a chi non sta bene: PARLA!

- Innanzitutto prova a parlare con i tuoi amici, in modo chiaro ed esplicito. Possono offrirti un punto di vista diverso e fermare il criceto nella testa.
- Poi prova con i tuoi genitori. Noi avremmo fatto di tutto per vedere Anto felice.
- Togliti dalla testa che **"l'amore e l'istinto genitoriale è capace di entrare nelle loro più intime fibre"**... se non comunichi chiaramente nessuno è capace di leggerti nel cervello.
- Non vergognarti se stai male anche se "hai tutto"!

Ma come fare a portare questo invito nelle scuole?

# Concorso

- Abbiamo pensato allora in quei giorni, forse in modo un poco ingenuo, ad un concorso indirizzato ai ragazzi dei primi anni delle scuole superiori, con modalità da definire ovviamente.
- Sarebbe stato un modo per ricordare Anto, e per portare nelle classi la discussione sui problemi che hanno portato a questa tragedia, in primo luogo sul problema della comunicazione familiare e tra amici.
- A questo punto però ci siamo chiesti: che tema potremmo proporre?

# Ripartiamo da Anto

- Domenica 26 Novembre Anto ha scritto una "pagina di diario", che possiamo considerare il suo, credo involontario, testamento.
- E' l'unione di quanto da lei vissuto in prima persona, forse fin dalle elementari, e di uno sforzo creativo su temi che le stavano molto a cuore:

*Ehi! Ciao...*

*Qui è Panina.*

*Questo... è un piccolo sfogo scritto in un attimo di straordinaria stanchezza, un piccolo momento di caotica quiete.*

*So che non sono una scrittrice sensazionale e mi dispiace se affliggo il mondo con tutto quello che scrivo.*

***Ma le parole sono vere. Sono reali.***

***Questo robo è un'unione tra due eventi che mi hanno fatto pensare molto: la giornata contro la violenza di Sabato e il nuovo video uscito oggi doppiato dagli Orion — web dubbing (che sono semplicemente stupendi).***

# Sono un panino...

- Vedo i pezzi della mia misera autostima andare in frantumi ancora più piccoli e fini quando le persone lasciano vagare lo sguardo su di me con aria divertita, giudici severi e ingiusti.
- Nella realtà io non sono un personaggio dei fumetti. Non sono intelligente. Non sono atletica. Non sono simpatica né bella. Ma sono diversa. [...] ***Sono una sagoma di sfondo nelle vite degli altri, ma soprattutto della mia.***
- L'urlo che lanciai, **che lanciamo noi tutti che continuiamo a sopravvivere in un mondo che ci vede come errori**, "Non mi importa, sto bene, le risate alle spalle non fanno male, sono abituata" è solo una bugia gonfia di parole non dette. Certo che fa male. Certo che soffriamo. Chi giudica e ride alle spalle sono sicura che non ha mai subito lo stesso trattamento o terrebbe la bocca chiusa.

...e non so neanche il perché

- Per quanto siano commoventi le storie in cui il o la protagonista trovano delle persone capaci di aiutarli e amarli per quello che sono, purtroppo nella realtà non funziona così. Non ci credete? Pensate che c'è qualcuno per tutti, da qualche parte? Ebbene allora provate voi a fare il primo passo, a parlare con la sfigata di turno, o con il brutto mal sopportato. **Andate contro i pregiudizi e quando si rivelano corretti continuate a scavare, perché ciò che gli altri pensano di noi si attacca come una seconda pelle.** Se tutti ti dicono fin da piccola che sei un mostro finisci con il diventarlo. E allora combattete.
- **E anche se non vorrei illudermi che almeno qualcuno dopo aver letto queste righe rifletta e si fermi a pensare al male che fa o che subisce, non posso fare a meno di sperare. Per tutte le persone sole, apatiche e tristi voglio dare solo un messaggio. Non siete i soli a soffrire. Non siete soli.**

# Qui è Panina.

**A volte serve sapere che qualcuno là fuori soffre quanto me. Aiuta a non sentirsi soli**, anche quando il tuo migliore amico nella vita reale è il pupazzo che ti porti dietro da quando eri bambina e quelli nella tua mente sono rappresentazioni di quello che per te è lo Ying e lo Yang, con volti presi da personaggi di videogiochi.

Anche allora se chiudo gli occhi posso pensare che qualche speranza c'è forse, anche per una come me.



# Il tema da proporre

- Da questo e da altri scritti sembra chiaro che per qualche motivo era arrivata ad una condizione di totale e silenziosa disperazione.
- Anche il suo messaggio però è chiaro:
  1. Vuole dire a chi soffre che non è solo, e quindi strano o difettoso.
  2. Vuole dire a chi subisce il male di riflettere, di non farsi complice, di denunciarlo, e a chi lo fa di mettersi nei panni di chi soffre.
  3. Vuole dire a chi crede nel bene di non lasciarsi fuorviare dai pregiudizi, e di scavare sotto le apparenze, di fare il primo passo verso chi è escluso.
- I temi di Anto in qualche modo coincidevano con le nostre intenzioni. Noi volevamo esortare a PARLARE. E lei invita al dialogo!
- Avevamo i temi per il concorso: in questo momento nasce l'idea della associazione.

# Perché una associazione?

- Per proporre, sostenere e finanziare un concorso scolastico è necessario un soggetto con un peso maggiore del singolo individuo.
- I temi individuati sono condivisibili anche da chi non ha conosciuto Anto, e magari da tempo lotta per l'educazione all'empatia, contro il pregiudizio e contro la disperazione.
- La struttura stessa del concorso (proposta alle scuole, presentazioni, premiazione) permette di lasciare alle classi la riflessione sui messaggi di Antonella, e ad un gruppo di persone di intervenire con eventi mirati in cui fornire a ragazzi e adulti degli strumenti minimi di prevenzione, e lanciare verso chi si sente solo il nostro invito a **PARLARE!**

# Statuto

- Prevede esplicitamente che l'associazione si impegni nella realizzazione di questo "cavallo di Troia"... Nella prima bozza del bando il titolo è "FAI IL PRIMO PASSO", il tema è la frase di Antonella "*Andate contro i pregiudizi...etc*", che ci sembra offra buone possibilità di sviluppo creativo.
- Prevede che l'associazione si interessi di tutto quel che ha a che fare con il messaggio di Antonella: educazione dei ragazzi all'empatia, al dialogo, alla interazione autentica
- Prevede infine che fornisca per quanto possibile strumenti ai genitori ed insegnanti per un primissimo intervento di discernimento e aiuto per chi sta male.
- Ovviamente non possiamo fare tutto. Quel che è escluso dallo statuto rimane escluso dai nostri obiettivi.

# Modalità del concorso (bozza)

- **I SEZIONE: PRODUZIONI LETTERARIE**

Singoli studenti possono realizzare interviste immaginarie, parodie, testi poetici, teatrali e di tipo riflessivo/argomentativo.

- **II SEZIONE: PRODUZIONI ARTISTICHE**

Singoli studenti possono realizzare illustrazioni, manufatti e fumetti.

- **III SEZIONE: PRODUZIONI MULTIMEDIALI**

Gruppi di studenti, in numero non superiore a 10, appartenenti alla stessa classe oppure a classi differenti, possono realizzare, cortometraggi, presentazioni e documentazioni in video o diapositive (tipo PowerPoint) di attività svolte a scuola, come recital teatrali e/o musicali.

# Altri progetti

- Collaborazione con l'associazione "Fotografi di strada" per la realizzazione di una mostra fotografica sul tema "Dialoghi".
- Collaborazione con l'associazione "Vivere a colori" per l'educazione al dialogo dei ragazzi.
- Collaborazione con maestri di danza/teatro e psicologi per uno spettacolo nelle scuole.

# Di chi/cosa abbiamo bisogno

- Abbiamo bisogno di persone qualificate che ci aiutino a progettare e realizzare gli incontri nelle scuole, ad ideare modi per parlare efficacemente ai ragazzi delle medie superiori ed inferiori e ai loro genitori.
- Abbiamo bisogno anche di chi vuole donare il proprio tempo per far funzionare l'associazione, pur non avendo qualifiche particolari (come me)
- Siamo aperti alla valutazione di altre proposte

# Soci

- Soci Ordinari:  
sono coloro che **partecipano alle attività** proposte dall'Associazione e garantiscono la loro disponibilità a collaborare attivamente nell'organizzazione e nella gestione delle attività sociali. Hanno diritto di voto e di essere votati. Versano annualmente la quota sociale.
- Soci Sostenitori: sono coloro che, non potendo garantire la loro collaborazione attiva, **desiderano contribuire alla vita dell'Associazione finanziariamente** con una quota pari o superiore a quella del Socio ordinario. Hanno diritto di voto e di essere votati. Versano annualmente la quota sociale.
- Per questo anno la quota è fissata a 20 euro. Naturalmente si può anche contribuire senza diventare soci, con un contributo volontario.

- Troppo concentrati sui risultati anziché sulle persone, trascuriamo di prenderci cura di noi stessi come esseri viventi e ci accontentiamo.  
(IV E)
- Non c'è apprendimento se non c'è benessere psicologico, e non c'è società se non si educano i ragazzi al rispetto dell'altro.  
(Veronica Gentile)



“PER TUTTE  
LE PERSONE SOLE,  
APATICHE E TRISTI  
VOGLIO DARE SOLO  
UN MESSAGGIO.

NON SIETE I SOLI  
A SOFFRIRE.  
NON SIETE SOLI.”



Grazie

Polo Rosso