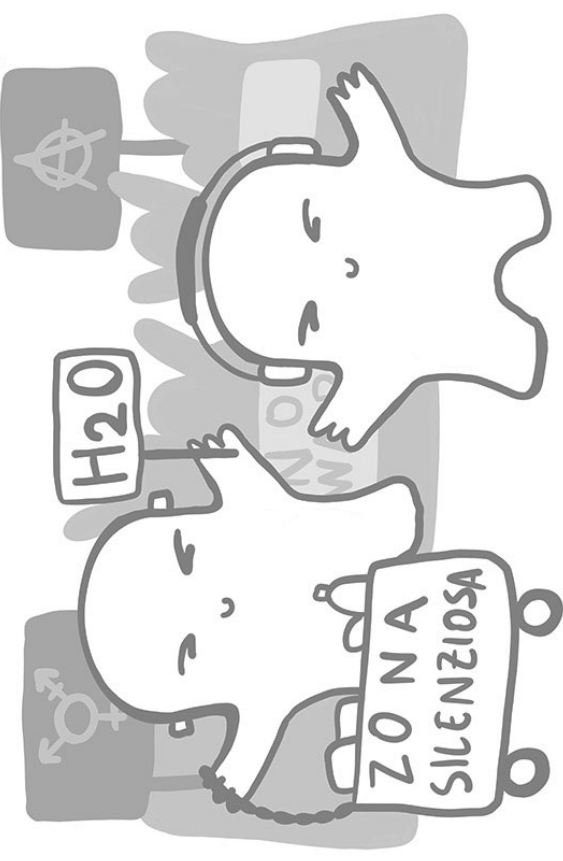


Questo progetto © 2024 a cura di Collettiva Neuroqueer
è distribuito con **licenza CC BY-NC-SA 4.0**.
Per maggiori informazioni, visita:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

ZONA SILENZIOSA



ISTRUZIONI PER L'USO

Una guida a cura di **Neuroqueer Collettiva**

PERCHÉ LA NECESSITÀ DI UNA ZONA SILENZIOSA?

Noi persone neurodivergenti siamo abituati a muoverci all'interno di spazi per noi estremamente inospitali. Questo perché le nostre esigenze non sono prese in considerazione durante la progettazione di eventi o iniziative politiche.

Spesso siamo **forzati a scegliere** fra l'autotutela e la partecipazione: possiamo permetterci davvero di passare quella bella serata con i nostri amici, se la stanza è troppo affollata? Abbiamo le energie per scendere in piazza a manifestare, quando le conseguenze da pagare vanno dalla "semplice" crisi al non essere in grado di funzionare per giorni?

Non pensiamo che la soluzione a tutto questo sia scegliere di isolarci o evitare le situazioni stressanti. Rifiutiamo la retorica dell'esclusione secondo la quale per tutelarci dobbiamo "semplicemente" non attraversare determinati spazi. Con tutto questo in mente, abbiamo raccolto le nostre esigenze comuni ed abbiamo scelto di immaginare uno spazio che sia il più possibile accogliente per noi a livello sensoriale. L'abbiamo chiamata **"zona silenziosa"** (qui a volte abbreviato con **ZS**).

PER CHI È PENSATA?

Nonostante sia pensata specificamente **per le esigenze delle persone neurodivergenti**, chiunque ne senta il bisogno può accedere alla zona silenziosa. La presenza di una ZS in uno spazio (sia questo un luogo statico o un corteo) **contribuisce a renderlo più accessibile** per tutti: anche la persona più neurotipica del mondo a volte ha bisogno di stare da sola per decomprimere!

In passato abbiamo accolto in ZS sia compagni neurotipici affaticati da situazioni di particolare caos sia diverse famiglie con bambini.

LA ZS IN CORTEO

Per la natura stessa dei cortei, creare un luogo **completamente privo di stimoli al loro interno è molto difficile**. La nostra idea di ZS in corteo è uno spazio **più lontano possibile** da megafoni, casse e dalla folla, ma **non isolato o relegato** in coda.

Una zona silenziosa in movimento ha bisogno di essere **ben segnalata** e di un paio di persone **ben identificabili** che, possibilmente per brevi periodi e a turno, aiutino chi ha bisogno: è bene inoltre che siano informati rispetto alla **posizione di punti d'acqua e servizi igienici accessibili** lungo il percorso del corteo (in realtà sarebbe utile che queste informazioni siano diffuse a tutti). È anche utile che siano presenti persone **in grado di aiutare in caso di crisi** quali attacchi di panico, meltdown o shutdown.

NO ZS eccessivamente vicine a casse, megafoni o guardie;

NO Fumare vicino alla ZS;

NO Parlare ad alta voce, urlare o fare cori;

SI Rendere noto in precedenza dove sarà la ZS e come raggiungerla;

SI Rispettare la distanza dalle persone;

SI Attenzione e cura reciproca;

Altre cose che **possono essere utili** in una ZS in movimento: taniche d'acqua e bicchieri, crema solare (specie se il corteo si tiene nei mesi più caldi), un carretto per trasportare tutto, un cartello che indichi che servizi offre la ZS (tappi per orecchie, snacks...), cassetta di emergenza.

LA ZS IN UNO SPAZIO AUTOGESTITO STATICO

È necessario individuare un luogo **lontano da fonti uditive e diminuire il più possibile l'illuminazione**: l'ideale sarebbe una stanza con una porta pesante, che possa rimanere chiusa la maggior parte del tempo e che isoli dai rumori.

Inoltre è **importante informare le persone che attraversano lo spazio di non utilizzare la ZS in modo improprio** (es. non parlare in ZS, non tenere la porta aperta, non entrare "inutilmente" e non bussare alla porta).

NO

Luci neon, luci fredde o lampadari accecanti;

NO

Stanze di passaggio, luoghi vicini ai bagni o in mezzo al caos;

NO

Fumare all'interno della ZS;

SI

Lampade a luce calda e soffusa;

SI

Buona segnaletica per indicare dov'è la ZS, cos'è e che lì si fa silenzio;

SI

Accessibilità fisica.

Altre cose che possono essere utili in una ZS statica: **coperte, sedute comode, cuscini**. Nella nostra esperienza, per il successo di una ZS statica non è necessario che ci siano delle persone preposte alla sua gestione.

COS'È UNA ZS?

La ZS è un luogo all'interno del quale **si tenta di limitare il più possibile gli stimoli sensoriali** e nel quale **sono messi a disposizione alcuni strumenti per affrontare un'eventuale crisi in corso**.

In ZS possiamo fare una pausa da una situazione che ci sta sconvolgendo, che sia per questioni di neurodivergenza o semplice stanchezza: **può darci la possibilità di riprenderci** per continuare a godere al meglio della situazione.

È pensata **come uno spazio in cui fermarsi e decomprimere liberamente**; parte fondamentale del suo scopo è consentirti di ritornare (più serenx) alla situa in corso.

COSA NON È UNA ZS?

Non è una zona chill, ovvero una zona preposta al safer use, e non è una zona chiacchiere e snack. Ogni spazio ha uno scopo e **l'utilizzo di sostanze all'interno della ZS la renderebbe meno accogliente** per chi ha bisogno di calmare una crisi sensoriale e/o emotiva.

Allo stesso modo, per quanto possa essere utile trovare uno spazio in cui chiacchiere senza dover sbraitare, **la ZS non è quel luogo**.

Noi abbiamo scelto di chiamarla "zona silenziosa", **ma non è detto che sia sempre particolarmente silenziosa**. Ad esempio, durante lo svolgimento di un corteo può risultare impossibile (o indesiderabile politicamente) uno spezzone completamente silenzioso; tuttavia nulla ci impedisce di immaginare al suo interno una zona il più accogliente possibile.

COME COMPORTARSI IN ZS

Spetta alle persone che l'attraversano far sì che la ZS sia effettivamente un luogo di distensione.

Alcune norme di comportamento:

1. **Non parlare** (limitare le chiacchiere a portata d'orecchio)
2. **Non fumare in ZS!** Molte persone trovano l'odore del fumo sgradevole o hanno patologie respiratorie
3. **Non importunare** le persone che hanno bisogno di riposare e/o decomprimere (questo spesso significa limitare le interazioni, in particolare quelle verbali)
4. **Spostarsi il minimo possibile** (dentro-fuori, nelle vicinanze...)
5. **Restituire** eventuali cuffie anti-rumore e/o stim toys messi a disposizione: saranno sicuramente utili a qualcunx in futuro.

È importante che la ZS sia un posto safe: non vogliamo che sia abbandonata a sé stessa e diventi un luogo in cui persone moleste possano approfittarsi di chi è in un momento di vulnerabilità.

Le pratiche per la gestione di molestie o persone inopportune rimangono le stesse di sempre. È giusto allontanare una persona molesta dalla ZS.

LA NOSTRA PROPOSTA: COME COSTRUIRE UNA ZS

Come anticipato, una ZS è uno spazio in cui tutti gli stimoli sensoriali (in particolare udito, vista, olfatto, tatto) **sono ridotti il più possibile**; inoltre al suo interno sono messi a disposizione strumenti per aiutare a **contrastare le crisi**.

Cose che (secondo noi) non possono mancare in una ZS:

1. **Acqua, succhi di frutta, bicchieri**
2. **Sali minerali o integratori** (controllare che siano vegani e/o senza glutine!)
3. **Tappi per le orecchie o cuffie anti-rumore**
4. **Snack vegani e/o senza glutine** (per cali di zucchero o se bisogna assumere farmaci)
5. **Stim toys**