



## PROGETTO

### **“PASSI CHE TRASFORMANO” vacanza terapeutica estiva 2017**

Da anni l'Associazione Aiutiamoli onlus è impegnata a migliorare la qualità di vita degli utenti e delle loro famiglie, offrendo un servizio e un appuntamento “storico”, quale la vacanza estiva in montagna nel mese di luglio rivolta a pazienti psichiatrici dell'Associazione e del CPS (centro psico-sociale) di Viale Puglie.

In particolare negli ultimi due anni si è consolidata la partnership con il CPS di zona 4 ASST Fatebenefratelli Sacco, l'integrazione, la conoscenza reciproca e la condivisione di finalità, hanno permesso di sviluppare progetti condivisi tra cui quello specifico delle vacanze estive per gli utenti.

Dal 2016 il progetto ha assunto un respiro più ampio estendendosi, nel mese di settembre, a una settimana di vacanza al mare in Liguria, così da poter soddisfare le differenti richieste avanzate dagli utenti stessi, che si sono fatti proponenti loro stessi e parte attiva del progetto.

La vacanza, oltre ad essere un momento di svago e riposo, vuole essere un appuntamento con la “normalità” e soprattutto punta a sviluppare e potenziare un percorso risocializzante, riabilitativo, da qui il nome “PASSI CHE TRASFORMANO” : “**Passi**” per favorire la crescita e la consapevolezza delle proprie abilità e risorse. “**Passi**” per arrivare a una migliore qualità della vita e là dove è possibile, all'autonomia. “**Passi**” che ci rendono tutti uguali, nella fatica di raggiungere la meta, agevolando l'aiuto reciproco.

## OBIETTIVI GENERALI

La montagna stessa è “utilizzata” come grande spazio terapeutico. Per far sì che ciò avvenga il gruppo curante, che in questo caso è composto da tre operatori sanitari e due accompagnatori volontari, diventa un gruppo che accoglie il paziente e suscita in lui il senso di appartenenza, ma allo stesso tempo è permeabile al mondo esterno e agisce in esso attraverso esperienze di esplorazione e di scambio.

La montagna non è solo raggiungere una cima o un bel paesaggio da osservare, ma aiuta a sperimentare situazioni sia ambientali che emotive spesso non conosciute o mai provate. La montagna è dunque il mezzo, lo strumento attraverso cui vengono sperimentati nuovi modi di stare insieme. Svolgere un percorso riabilitativo in tal senso permette di compiere un'esperienza sia individuale che di gruppo, di condurre e di essere condotti, di sentirsi autonomi ma allo stesso tempo legati agli altri. Dunque tutte le abilità sopite dalla malattia, i rallentamenti motori e cognitivi vengono ri-appropriati.



Inoltre favorendo l'integrazione sul territorio viene messa in atto un'azione contro lo stigma portando allo scoperto il tema della salute mentale, da sempre fonte di timori, inquinato da leggende e luoghi comuni e drammatizzato spesso sulla scia di tragedie da prima pagina.

## **OBIETTIVI SPECIFICI:**

### **a) PER L'UTENTE**

Camminare in un altro modo su antichi sentieri di media montagna, attraversare piccole borgate e paesi, condividere le soste trasmette intense emozioni e indiscutibilmente rafforza l'autostima e la fiducia nelle proprie capacità, elementi cardine e obiettivi specifici della montagnaterapia in ambito salute mentale. Ciò che si va stimolare sono:

- il confronto cognitivo ed emozionale con spazi non civilizzati e diversi da quelli di cui normalmente si ha esperienza diretta e quotidiana e che spesso sono alla base di paure e ritiro sociale;
- la necessità di dotarsi di strumenti e di competenze adeguate, (l'orientamento, la capacità di muoversi su terreni impervi e percorsi diversi, il trovare un equilibrio utile, sia fisico che psichico);
- la capacità e la necessità di diventare autonomi per la parte che viene richiesta a ciascuno;
- il sostegno del gruppo e la fiducia nei compagni e nella guida;
- la condivisione dell'esperienza;
- il cambiamento della propria prospettiva di vista attraverso una dimensione di spostamento verticale;
- la dimensione esplorativa: l'incontro con il nuovo;
- la possibilità del ricordo e della rielaborazione successiva con l'ausilio di mezzi audiovisivi: il prima, il durante, il dopo;
- il controllo emotivo;
- l'attività fisica, spesso ridotta ai minimi termini e con persone per lo più sovrappeso.

### **b) PER LA FAMIGLIA**

È un dato ormai certo quello secondo cui le famiglie che vivono a stretto contatto con un paziente portatore di una grave patologia mentale sperimentano alti livelli di carico sia oggettivo che soggettivo, e livelli di stress psicologico generalmente più elevati rispetto alla popolazione generale. Il sostegno ai familiari dei malati psichici è, dunque, fondamentale. Esso, abbracciando più livelli, ha, infatti, non solo il compito di accogliere e permettere di elaborare i vissuti interiori disfunzionali, generati dall'evento malattia, ma ha anche la missione di indirizzare concretamente i familiari sulla strada di una gestione, di ciò che fino a quel momento era del tutto "ignoto". Infine accanto a questo sostegno, nel riconoscimento del ruolo prioritario della famiglia in un qualsiasi progetto di risocializzazione cura o presa in



carico di un paziente psichiatrico, è anche fondamentale riconoscere la loro fatica ed il loro diritto ad essere “alleggeriti”: offrire la possibilità alla persona malata di fare un periodo di vacanza lontano dalla famiglia, significa offrire anche alla famiglia la possibilità di prendere una pausa dalla gestione quotidiana del proprio caro con tutto ciò che essa comporta, come abbiamo detto, dal punto di vista del carico fisico, ma soprattutto psicologico, spesso messo a dura prova.

Significa poter ritornare “padroni” di uno spazio e di un tempo che nel quotidiano è assorbito totalmente dall’attenzione alla persona malata.

Paradossalmente lo stesso periodo di vacanza dell’utente, diventa l’unica speranza di vacanza, intesa proprio come svago, riposo, rigenerarsi, del familiare.

## **BENEFICIARI DIRETTI**

- 20 utenti psichiatrici

- 

- **BENEFICIARI INDIRETTI**

- 25 famiglie degli utenti;
- i Cps, (Centri psico-sociali), i DSM, (dipartimenti di salute mentale) in senso generale poiché beneficeranno della ricaduta positiva che ne trarrà l’utente, ciò significa una tenuta maggiore e una minore probabilità di ricadute e ricoveri in ospedale.

## **MODALITA’ DI ACCESSO**

La modalità di accesso prevede degli incontri preliminari, informativi di gruppo e singoli con gli utenti, successivamente di valutazione rispetto all’adeguatezza della proposta con il percorso riabilitativo individuale e dello stato di salute con il medico psichiatra e un colloquio clinico con lo psicologo. Si richiede inoltre una relazione del medico curante, del cps di riferimento, che ha in carico il paziente, con relativa autorizzazione all’idoneità a partecipare alla vacanza.

In particolare vogliamo segnalare che poiché, il gruppo che partecipa alla vacanza è costituito da persone che non sempre si conoscono tutte tra loro, al fine di ottenere un “gruppo” coeso che possa favorire la condivisione della vacanza, sono stati organizzati degli “appuntamenti” di aggregazione sul territorio.

Nel dettaglio gli incontri programmati per il gruppo vacanza in montagna:

- un aperitivo Happy Hour di conoscenza in data 30-03-2017 ore 18.00 (zona 1)
- un week end in agriturismo a Castellazzo di Basiano per socializzare in data 7-8-9 Aprile 2017
- secondo Happy Hour in data 25-05-2017
- cena al CPS di Viale Puglie in data 20-06-2017



Agli utenti viene chiesto di far fronte alla spesa di **solo** vitto e alloggio, ma la politica dell'Associazione Aiutiamoli è quella di aiutare le famiglie che vivono delle reali difficoltà economiche, facendosi carico dell'aspetto finanziario, che certamente, non deve precludere la possibilità di partecipazione alla vacanza.

**A carico dell'Associazione i costi organizzativi, del personale e vitto alloggio dei volontari che accompagnano, per i quali si richiede il contributo del Municipio 4.**

**L'associazione mette in campo anche la risorsa del volontariato come evidenziato sotto.**

Parallelamente viene fatto un incontro anche con la famiglia, sia per l'aspetto informativo/formativo, sia per la richiesta di adesione e condivisione del progetto.

## IL TEAM

- 1 responsabile del progetto **VOLONTARIO**
- un medico psichiatra **VOLONTARIO**
- uno psicologo
- 1 educatori Professionali
- **2 volontari esperti e formati**
- 1 guida di montagna

L'equipe si avvale, inoltre, delle figure professionali del CPS:

- 1 educatore Professionale
- 1 infermiere

## STRUTTURA DEL PROGETTO

La località individuata per la vacanza è Bormio (Valtellina), nota località montana a 1200 metri di altitudine, situata nel Parco dello Stelvio.

La struttura scelta è l'Hotel Nevada, già noto ai partecipanti sia per l'ottima ricettività che per l'accoglienza e l'ospitalità dei proprietari, grazie ai quali si è creata una relazione di fiducia con gli ospiti. La scelta di strutture alberghiere e non di case "autogestite", vuole proprio sottolineare la volontà di integrazione nel contesto sociale e di "normalità" del luogo, che vede quindi gli utenti relazionarsi anche con gli altri ospiti della stessa struttura e conformarsi



agli orari e alle regole che vigono in qualsiasi struttura alberghiera e secondariamente favorire la cultura della salute mentale e combatterne lo stigma.

Periodo individuato dal 07/07 al 14/07/17.

Viaggio in treno e pullman, ritrovo alla Stazione Centrale di Milano.

Già dalla partenza ha inizio la “messa in campo” di tutte quelle stimolazioni precedentemente descritte.

Le giornate saranno segnate da attività già programmate e da altre che verranno valutate insieme a seconda dell’adesione, delle variabili meteorologiche che spesso la montagna riserva, da momenti ricreativi, di relax e momenti di riflessione e valutazione di gruppo della giornata trascorsa.

Attività che intendiamo proporre:

- **Passeggiata da Bormio a Premadio**  
Sentiero di facile percorribilità costeggia per il primo tratto il fiume Adda e giunge alla millenaria chiesa di San Gallo.
- **Visita di mezza giornata all’orto Botanico di Bormio** con accompagnamento di esperti forestali.
- **Visita al museo Mineralogico e Naturalistico di Bormio**
- **Escursione a Livigno** con salita al parco de Mottolino.
- **Escursione al Monte Ables** percorso in jeep fino al Rifugio Forni
- **Entrata alle piscine interne ed esterne delle Terme di Bormio**, (in caso di brutto tempo).
- **Passeggiata da Bormio alla Madonna del Soccorso** bella passeggiata poco impegnativa interamente tra i prati.
- **Visita al Forte Venini o Forte di Oga (Valdisotto)**, importante punto strategico durante la guerra 1915/18, quando il fronte era a pochi chilometri sui ghiacciai dello Stelvio.  
Da questo luogo si domina tutta l’area circostante, dal passo del Foscagno alle Torri di Fraele, dallo Stelvio alla Valfurva.



## **RISULTATI ATTESI**

- Miglioramento delle relazioni sociali sia all'interno del gruppo che all'esterno;
- consolidamento del rapporto di fiducia verso l'altro;
- miglioramento dell'autonomia, sia nella gestione del sé che nell'acquisizione di maggior consapevolezza delle proprie risorse;
- miglioramento dell'autostima; riduzione dell'ansia;
- capacità di adattamento;
- miglioramento delle attività motorie e di coordinamento;
- riuscire a sopportare lo stacco dalla famiglia senza farsi prevaricare da ansie e paure immaginarie;
- beneficio per la famiglia sia dal punto di vista psicologico che in termini di recupero di spazi, tempo e relazioni;
- ridimensionamento dell'ansia del familiare che si chiede "cosa farebbe senza di me? Cosa farà dopo di me?";
- riduzione delle recidive e dei costi sociali che ne conseguono.

## **POST VACANZA**

Il post-vacanza, attraverso la rielaborazione dell'esperienza vissuta diventa anch'esso un momento importante di valutazione per rielaborare anche i PTI (Progetti Terapeutici Individualizzati) delle singole persone al fine di supportarli sempre più a riprendere in mano la propria vita migliorandone la qualità.