

AREA TEMATICA 1

Gli obiettivi della presa in carico integrata nel paziente tossico o alcoldipendente

1.1

VIANDANTE NON C'È UN CAMMINO, IL CAMMINO SI FA ANDANDO!!

(A. Machado)

GRUPPO ANDANDO:

MEDITAZIONI IN CORSO

Arosio Rossana*, Giussani Paola,
Consonni Luisa*, Biagio Tinghino***,
Bramani A. Maurizio******

* SerT Carate Brianza, UOS Tossicodipendenze, ASST Vimercate

** NOA Seregno, UOS Alcologia e Nuove dipendenze, ASST Vimercate

**** Responsabile UOS Tossicodipendenze, ASST Vimercate

*** Responsabile UOS Alcologia e Nuove Dipendenze, ASST Vimercate

Il gruppo Andando: meditazioni in corso

è un'offerta terapeutica del Ser.T di Carate Brianza e del NOA di Seregno della ASST di Vimercate che consiste in una attività di gruppo rivolta agli utenti dei due servizi e condotta dall'Assistente sociale Rossana Arosio e dagli infermieri Luisa Consonni e Paola Giussani.

Entrambi i servizi SerT e NOA sono stati coinvolti nella progettazione e nella selezione dei soggetti da inserire all'interno del gruppo ed il gruppo andando nelle offerte terapeutiche inserite nella programmazione annuale dei singoli servizi. Il gruppo andando è inoltre inserito all'interno del PIL zonale della ATS Brianza come gruppo di cammino dedicato a popolazioni particolari quali gli alcolisti ed i tossicodipendenti ed all'interno di attività comuni con i pazienti psichiatrici svolte attraverso percorsi paralleli a seconda delle diverse tipologie di pazienti ma con punti di contatto in occasioni di particolari eventi co-progettati.

Perché "Andando" come nome del gruppo

Il poeta ci suggerisce che non c'è una strada da seguire per raggiungere un obiettivo, non c'è un modo uguale

per tutti.

La strada, la tua strada sono le tue impronte lasciate sul sentiero, passo dopo passo.

La strada è personale e va cercata ognuno con i suoi tempi, con il suo ritmo, con le proprie capacità.

Il verbo "Andar" in spagnolo significa camminare, il verbo "andando" quindi sottolinea il processo di camminare, perché qualunque sia la meta e bisogna sempre avere una meta, l'importante è il percorso che si è fatto per raggiungerla: come si è superata la fatica come si sono affrontate difficoltà e gli imprevisti, cosa ci aiuta e cosa ci ostacola e durante il percorso quali risorse e capacità non immaginate si scoprono.

Avvicinandoci all'obiettivo tutto quello che abbiamo imparato, anche su noi stessi, ci fa correre seriamente il rischio di cambiare, di non essere più quelli che eravamo prima di metterci in cammino.

Il gruppo Andando: Cos'è

L'esperienza si struttura con escursioni ed è articolata sostanzialmente in due fasi:

1. la prima il camminare per raggiungere la meta e
2. una seconda con una sosta durante la quale verranno proposte attività di gruppo (prevalentemente utilizzando lo strumento di attivazione dei metodi attivi) e attività individuali finalizzate al rilassamento.

L'escursione è lo strumento per la promozione di stili di vita sani, per conseguire una maggior consapevolezza delle proprie potenzialità fisiche e dei limiti. L'escursione si fa in gruppo e quindi è anche l'occasione per la condivisione di emozioni, di stati d'animo e di riflessioni, legate all'esperienza.

Le escursioni si svolgono su itinerari precedentemente testati dalle operatrici e individuati secondo il criterio della gradualità crescente sia per lunghezza sia per difficoltà, durante l'orario di apertura del servizio dalle ore 14.00 alle ore 17.00 nei mesi di aprile e maggio, giornata intera (8,00-18.00) nel mese di giugno. Viene garantito un adeguato rapporto operatori/utenti.

Non solo Camminare

Il cammino, secondo l'OMS è la forma di movimento più diffusa al mondo e, se svolto con regolarità e ad una intensità moderata per almeno 30 minuti al giorno, risulta essere efficace per ridurre la probabilità di sviluppare le malattie metaboliche e patologie croni-

che, aumentando così il benessere psico-fisico. Attraverso la semplice attività del camminare quindi che non richiede alcuna preparazione né specifiche attrezzature, se non un paio di scarpe da ginnastica, si intende promuovere stili di vita sani attraverso esperienze- stimolo e il raggiungimento di contestuali obiettivi educativi che sono:

1. favorire la sperimentazione della fiducia nelle possibilità del proprio corpo, affrontando un impegno che può presentare una qualche fatica
2. agevolare la relazione tra gli utenti e gli operatori in una situazione meno convenzionale. Si ipotizza che una attività svolta a contatto con gli operatori possa facilitare la verbalizzazione nell'immediato di stati d'animo, emozioni, riflessioni e difficoltà e permetta agli operatori una osservazione delle capacità relazionali degli individui all'interno di un gruppo
3. aumentare la conoscenza dei luoghi verdi e storico-artistici che il territorio offre
4. acquisizione di competenze di orientering

I metodi attivi

Con l'obiettivo di creare un clima di partecipazione e vicinanza vengono proposti delle attivazioni che derivano da tecniche specifiche della metodologia attiva. (metodi attivi)

Le relazioni all'interno del gruppo, dove il giudizio sull'altro è sospeso, sono per tutti di sostegno, di stimolo e rinforzo per il superamento delle difficoltà, ad esse vengono affidate le preoccupazioni e le speranze.

Come e quando

Le escursioni si svolgono su itinerari precedentemente testati dalle operatrici e individuati secondo il criterio della gradualità crescente sia per lunghezza sia per difficoltà.

Le escursioni si realizzano nelle aree verdi del Parco della Valle del Lambro, nei dintorni del Ser.T. e sulle Prealpi del lecchese e si svolgono nei mesi primaverili/estivi con una durata di mezza o intera giornata, anche in caso di pioggia e si effettuano una volta la settimana durante l'orario di apertura del servizio. Viene garantito un adeguato rapporto operatori/utenti

Destinatari

Sono gli utenti del Ser.T e Noa che hanno raggiunto un soddisfacente compenso clinico e che siano in fase evolutiva, in attesa di riprendere un'attività lavorativa e per i quali sia indicata un'attività stimolo per riprendere o sviluppare l'attività fisica, risocializzante e di motivazione al cambiamento. La proposta di partecipazione all'attività verrà fatta agli utenti dagli operatori

di riferimento o case manager e l'adesione avverrà su base volontaria. L'interessato potrà partecipare previa firma della liberatoria.

Prodotto finale: Una Video-presentazione

Da agosto a novembre 2018 le attività del gruppo sono proseguite con 4 incontri con l'obiettivo di produrre una presentazione audio-video dell'esperienza utilizzando il materiale fotografico raccolto durante le escursioni e costruendo, con l'aiuto degli operatori di riferimento, una presentazione dell'attività finalizzata soprattutto a mostrare non solo gli itinerari ma le emozioni ed i cambiamenti nel percorso personale dei singoli partecipanti che è stata presentata in pubblico attraverso un evento partecipato e documentato dalla stampa.