

Convegno "Incluse le Vette" - Milano Palazzo Marino, 25 febbraio 2017

intervento di Gian Luca Giovanardi - presidente sez. di Parma

"...anche il mare è fatto di gocce"

Ho voluto usare come titolo le parole di uno dei nostri ragazzi, che ben rendono la fatica ma anche la perseveranza di chi, a piccoli passi, sale un monte, ma anche di chi, gradualmente, costruisce la propria autonomia nella vita.

Queste ed altre frasi che citerò nell'intervento sono tratte dalla rubrica "Gocce di montagna terapia", periodicamente pubblicata sulla rivista sezionale "L'Orsaro", nome di una montagna dell'Appennino Parmense.

Si comincia l'avventura...chiedendosi il perché

Tutto inizia nel 2009, con un piccolo gruppo di operatori sanitari ed alpinisti, alcuni con il doppio ruolo, che, contaminandosi a vicenda, iniziano alcune uscite con un ristretto gruppo di pazienti assistiti da un CSM.

L'esperienza rapidamente si afferma, con un'azione forte di reclutamento di volontari da parte del CAI ed un primo, sperimentale investimento da parte della Azienda USL di Parma, che definisce con il sodalizio una convenzione annuale sostenuta da un piccolo budget.

Nel corso degli anni l'utenza aumenta e si arricchisce con un progetto "ad hoc" rivolto a giovani con problemi di dipendenza seguiti dai SERT.

Parallelamente, il confronto tra professionisti del settore e volontari focalizza le ragioni del progetto, anche diverse rispetto alle differenti tipologie di utenza, e fornisce motivazioni profonde al lavoro volontario.

L'offerta ai disabili psichici si configurerebbe come una attività riabilitativa a tutti gli effetti, in quanto attraverso l'esperienza in montagna si punta a promuovere il benessere fisico, il miglioramento della postura e della agilità, l'aumento dell'autostima attraverso la consapevolezza e la scoperta di proprie abilità ed il raggiungimento di obiettivi concreti, il miglioramento della relazione attraverso la frequentazione e la solidarietà del gruppo.

Esisterebbero poi indicazioni specifiche per il paziente con diagnosi di psicosi, cui si rivolge principalmente la nostra offerta, in quanto attraverso l'esperienza di montagna si potrebbe incidere su alcuni segni della malattia, quali la resistenza agli stimoli esterni (la montagna richiama invece continuamente a piccole scelte di comportamento) e la difficoltà nel coordinamento motorio (la montagna abitua invece a modellare corpo e movimenti alle configurazioni ed agli ostacoli del terreno).

L'offerta alle persone con problemi di dipendenza si giustifica in quanto la frequentazione della montagna favorirebbe il superamento di alcuni modelli comportamentali propri del dipendente:

- l'incapacità a vivere e descrivere le emozioni,
- la difficoltà a vivere i corpi se non come "oggetti",
- le difficoltà ad integrare sensi, mente e corpo,
- la ricerca del "tutto e subito" ed il rifiuto per l'impegno e la fatica,
- il rifiuto della condivisione e dell'alterità,
- l'affermazione dell'impulsività e la negazione della lentezza,

- la ricerca del piacere solo nell' "essere fatto".

Mattia: "È un'esperienza che ti fa guardare verso l'essenza dell'esistenza... Sono molto contento e soddisfatto di tutto questo e spero dopo questo di essere diventato una persona ancora migliore, risoluta, coraggiosa e assertiva al punto giusto".

Luca: "Voglio ringraziare i volontari che hanno partecipato a tutte queste gite; mi hanno tanto colpito la loro scelta e la loro attenzione che ho anch'io scoperto il volontariato. Così quest'anno mi sono messo a fare volontariato in un'altra realtà".

Il progetto cresce e si diversifica

Nel corso degli anni il progetto acquisisce spessore, visibilità nella comunità locale, suscita interesse da parte dei media locali e comincia a drenare alcune piccole donazioni.

La convenzione si rafforza assumendo valenza triennale (2016-2018), entrando ufficialmente nel Piano provinciale di promozione dell'attività fisica nelle fasce deboli della Azienda sanitaria, parte integrante del PRP (Piano Regionale di Prevenzione) 2016-2018 della Regione Emilia-Romagna.

Le attività su cui si articola il progetto sono varie: l'escursionismo, l'arrampicata, la sentieristica, il cicloescursionismo (senza dimenticare specifici incontri di formazione e aggiornamento su temi di montagna tenuti da volontari e, anche, da utenti più esperti) e anche differenziate per utenza, laddove per le persone con problemi di dipendenza si prediligono attività di maggior impegno fisico ed impatto emotivo, quali l'arrampicata ed il rafting.

Si stabiliscono anche nuovi filoni di lavoro: uno, in fase di impostazione e all'interno della convenzione con l'AUSL, rivolto a adolescenti in condizioni di disagio e uno, sperimentale e avviato nel 2016, con un Centro riabilitativo privato convenzionato (Centro Cardinal Ferrari di Fontanellato), rivolto a disabili fisici con esiti di ictus o di trauma cranico.

Piantare radici per il futuro

Nei confronti dell'utenza debole cui offriamo un servizio, abbiamo un triplice dovere di qualità, sicurezza e continuità. E' necessario superare i limiti spesso intrinseci all'attività del volontariato: l'improvvisazione pur nella generosità e la transitorietà legata al mutare delle persone e delle loro motivazioni.

È per questo che cerchiamo di affiancare all'attività "sul campo" interventi volti a dare solidità e prospettiva futura al progetto.

Queste azioni vanno dal costruire partnership con altre realtà e esperienze (Brescia, Casalmaggiore, Carrara, Reggio), alla presenza assidua ai momenti nazionali di aggiornamento e confronto, ma soprattutto nella definizione di regole interne e nella formazione/aggiornamento del gruppo.

Sul primo aspetto, abbiamo definito e condiviso una sorta di "decalogo di auto-accreditamento" che racchiude una serie di indicazioni sulla conduzione di una uscita in sicurezza che non sia una semplice "gita" ma si strutturi come intervento educativo e riabilitativo. Questo strumento è sia di riferimento per i volontari, ma è anche la base per una sorta di "patto" con i pazienti e con le loro famiglie.

Sul secondo aspetto, quello della formazione del volontario, si agisce attraverso incontri interni condotti da professionisti su alcune nozioni cliniche di base e sugli aspetti di relazione con i pazienti, arrivando ad organizzare anche piccoli seminari residenziali principalmente mirati a confrontare gli aspetti motivazionali del volontario e, approfondendo le dinamiche relazionali volontario-paziente, a individuare indirizzi comportamentali condivisi. Ci piacerebbe anche sviluppare una formazione "ad hoc" su "cammino e scrittura", prima tra i volontari e poi con i pazienti, di cui abbiamo percepito l'altissimo valore nell'approfondire e fissare pensieri ed emozioni.

Trekking per l'eternità?

Penso che il progetto di montagnaterapia debba, pur nella sua continuità, aprirsi ad altri palcoscenici, in un'ottica evolutiva quasi naturale.

Sicuramente va affrontato, in modo il più possibile scientifico, il tema della valutazione, sia nei suoi aspetti di "processo" (ovvero, della rispondenza dei progetti e delle azioni a criteri di qualità) che di efficacia. Con l'Università di Parma e il centro di Medicina dello Sport abbiamo avviato una prima indagine mirata sulla rilevazione del possibile impatto dell'attività di montagnaterapia sulla corporeità di ragazzi, sulla loro capacità di gestire il proprio corpo.

Vi sono però alcuni ambiti su cui il CAI può andare oltre il semplice accompagnamento in montagna. Un CAI solidale è quello che, oltre ad assicurare soci motivati all'accompagnamento in ambiente, "apre" le proprie strutture alla solidarietà. Penso quindi a "sedi CAI solidali" dove i ragazzi, anche attraverso tirocini formativi o borse lavoro, possano mettere in pratica le loro competenze e abilità. Pensiamo anche a "Rifugi solidali" (e in tal senso abbiamo formulato una proposta al Convegno nazionale di Pordenone dell'autunno 2016): una rete nazionale di rifugi che si dichiarano tali (magari con uno specifico logo) perché in modo non saltuario si collegano alle esperienze di montagnaterapia dando lavoro ed occupazione a ragazzi attraverso tirocini "ad hoc". L'esperienza fatta presso il nostro Rifugio Mariotti al lago Santo Parmense, di soggiorno lavorativo per periodi anche di 10-15 giorni, si è rivelata assolutamente soddisfacente per i ragazzi, ma anche per il gestore della struttura.

Chiudo questo mio contributo con le parole di Pavel:

"La montagna mi fa sentire bene e libero, e se uno ha un male alla testa...vuol dire che una testa ce l'ha!"