



a gonfie vele

Progetto per un percorso inclusivo di gruppi del disagio mentale in barca a vela

I. DESCRIZIONE DEL PROGETTO E CONTESTUALIZZAZIONE

I.1 IL PROBLEMA / L'ESIGENZA

Nell'ambito della risposta psichiatrica le tecniche e le modalità adottate sono molteplici: differenti nelle metodologie ma tutte tendenti verso gli stessi obiettivi e, soprattutto, verso l'obiettivo primario di qualsiasi operatore del settore: **creare benessere, promuovere e difenderne la sua acquisizione.**

Noi crediamo che la risposta farmacologica, per quanto importante, non sia la sola via possibile verso quell'obiettivo primario, ma che esistano anche altre forme di intervento, presa in cura, e conseguente terapia per qualsiasi tipologia di disagio psichiatrico.

Terapie farmacologiche, dunque, ma anche psicoterapie, gruppi di auto - aiuto, centri diurni e residenziali, comunità di recupero per psicotoci, risposte di contaminazione sociale, rispetto dei diritti della persona: crediamo che questi elementi siano fondamentali almeno quanto la gestione del tempo libero, la gioia dello stare insieme, il puro divertimento del "fare gruppo", e abbiamo pensato di farlo attorno ad una barca a vela, navigando e non solo, imparando il linguaggio del mare e degli elementi che lo caratterizzano.

Vivendo quotidianamente il disagio psichiatrico e il clima di un ambiente di mare, abbiamo pensato di coniugare le due cose, di fondere questi due elementi in un setting di promozione di salute mentale inusuale ma, a parer nostro, non meno efficace di quelli tradizionali.

Un'esigenza nata, quindi, dalla voglia di creare nella costa marchigiana una forte alternativa alle metodologie "tradizionali", sempre fondamentali, ma che appaiono forse un po' statiche tanto agli operatori e volontari del settore quanto alle persone beneficiare di esse.

I.1 L'IDEA

L'idea del progetto **A Gonfie Vele**, quale possibilità di utilizzare la vela come stimolo ed occasione di confronto con il proprio disagio e di superamento di esso, nasce da una équipe di professionisti del sociale, di taglio volontaristico, innamorati del mare e con la passione della barca a vela che, mettendo in campo le proprie competenze e le proprie esperienze - divise tra arte marinaresca, sensibilità ecologica e soprattutto contatto quotidiano con il disagio di persone fragili psichicamente, di adolescenti con difficoltà, di persone che chiedono un aiuto relazionale - intende realizzare un'esperienza terapeutica di gruppo il cui setting e la cui pratica siano costituiti dalla barca a vela, dal mare, dalle regole della navigazione, dalle dinamiche di gruppo di un equipaggio, in sintesi: dall'avventura del mare e della vita di bordo.

La barca è infatti una specie di microcosmo in cui tutti sono esposti allo sguardo di tutti e dove, dunque, lo scambio sociale è vissuto più intensamente che nella vita a terra. La barca, quasi fos-

se una “cassa armonica” o un moltiplicatore delle dinamiche relazionali del gruppo - equipaggio, consente di sperimentare, in tempi relativamente brevi, nuovi modi di essere con se stessi e con gli altri. La diversità dell’ambiente marino rende nuova e diversa la presenza dell’altro. E’ un “altro” ravvicinato in uno spazio compresso; è un “altro” con cui bisogna cooperare se si vuol far muovere la barca.

Il progetto intende offrire ai soggetti coinvolti una presa di coscienza del proprio modo di vivere le relazioni e una possibilità di cambiamento. Infatti una barca può navigare solo se il clima che vige a bordo è improntato a promuovere l’autoresponsabilizzazione, l’indipendenza e la collaborazione, come modalità di interdipendenza.

Inoltre il navigare attiva la connessione tra mente e corpo, tra corpo e anima; grazie al complice influsso della natura - attraverso il mare, il vento, il sole - l’esperienza della barca a vela agisce come una sorta di *Ecoterapia*, in cui il rilassamento e il contatto emozionale con gli elementi naturali riescono a creare un allentamento di tutte le tensioni e, di conseguenza, una predisposizione ad assorbire i contenuti emotivi e psicosociali dell’esperienza, e perché no, anche a ridurre l’uso del farmaco normalmente assunto.

I.2 LE AZIONI

Data la particolarità dell’intervento proposto le cose concrete da fare sono molteplici e di fatto la prima parte del progetto è già attiva: sono stati già avviati momenti di confronto, indagine e informazione durante i gruppi in carico al Dipartimento di Salute Mentale dell’ASUR 5 di Jesi o alle cooperative sociali di tipo “B” che operano nel territorio.

Un primo obiettivo di presentazione del progetto alle persone con disagio mentale ha già avuto un grande riscontro da parte di questi ultimi la cui adesione al progetto è stata massiccia.

La parte operativa in barca prevede una serie di azioni:

A. Il comandante assegnerà dei ruoli e delle direttive che tutti dovranno rispettare per il corretto andamento della navigazione.

Ogni membro dell’equipaggio verrà chiamato a cimentarsi in diversi compiti che hanno il fine comune della corretta andatura dell’imbarcazione: la randa, la prua, il genoa, il rilevamento con la bussola, il timone e a tutti verrà chiesto di essere, in determinati momenti, anche comandante dell’imbarcazione per decidere una virata piuttosto che un’abbattuta.

B. L’equipaggio verrà invitato a fare il bagno al largo (tenendo sempre conto della sicurezza: il giubbotto salvagente sarà sempre indossato). Ogni membro potrà cucinare o preparare il caffè durante la navigazione. Si affronteranno condizioni meteo marine sempre sicure ma con vento e mare appena più sostenuti (dopo un periodo monitorato di training a terra e in mare). Indossando le cerate si potrà navigare sotto la pioggia trasformando un momento di difficoltà in un episodio divertente, di impegno, e socializzante.

C. La partecipazione a piccole regate e momenti agonistici renderà certamente più chiaro il ruolo fondamentale che ogni membro dell’equipaggio deve adempiere: il gioco di squadra, gli allenamenti e, certamente, i dissapori creeranno uno stimolo forte alla comunicazione.

D. L'apprendimento teorico e pratico delle funzioni del proprio ruolo nell'equipaggio; la continua osservazione del mare e del vento per il corretto andamento della navigazione; l'attitudine alla scelta immediata, propria della vita in mare; l'allenamento all'equilibrio, dote essenziale per un marinaio, legata all'armonizzazione del proprio movimento con quello della barca e del moto ondoso; l'esercizio della manutenzione dell'imbarcazione prima, dopo e durante le uscite in mare; il corretto uso della strumentazione di bordo, il radar, il gps, la lettura delle carte nautiche e il loro corretto uso con il compasso nautico e le squadrette: *regole essenziali per la corretta navigazione ma metafora assoluta di quello che è la vita quotidiana.*

E. Il contatto forte e di grande impatto emotivo con il mare e gli altri elementi naturali stimoleranno una "relazione ecologica" con se stessi e con l'ambiente. Uso della bussola per rilevare un temporale, del barometro per prevenirlo. Misurare l'entità del vento e del moto ondoso. Imparare a non gettare rifiuti in mare, a misurare i detergenti per la pulizia personale, il risparmio dell'acqua dolce.

I.3 GLI OBIETTIVI

Creazione della consapevolezza della positività dei rapporti interpersonali, alla presa di contatto con la realtà ed al miglioramento della qualità della propria vita; elementi, questi ultimi, che costituiscono la finalità principale - a cui le altre concorrono - di tutto il progetto.

A. Stimolare autonomia, stima e responsabilità verso se stessi e verso gli altri, in virtù del ruolo indispensabile, per sé e per gli altri, che ognuno acquisisce nell'equipaggio durante una navigazione. Favorire una dinamica di liberazione dei vincoli di una condizione individualista per aprirsi verso l'altro, sia esso un compagno d'equipaggio che un elemento naturale.

B. Facilitare, grazie alla particolarità del setting, il confronto con le proprie paure e incertezze per generare una maggiore resistenza alle frustrazioni e più intraprendenza nelle difficoltà.

C. Sviluppare capacità di cooperazione, partecipazione e socializzazione tra i componenti il gruppo - equipaggio, elementi fondamentali per riuscire a gestire un'esperienza come la navigazione su un natante a vela, in cui è indispensabile il riconoscimento dell'altrui e del proprio ruolo come elementi di un ingranaggio che ha bisogno della collaborazione di tutti per funzionare correttamente. Navigare in equipaggio richiede lo sviluppo delle capacità comunicative e relazionali.

D. Sviluppare l'acquisizione di nuove abilità pratiche e l'assorbimento del loro humus pedagogico - per dirla con *Jean Jacques Rousseau* - "*la più utile regola dell'educazione?: Non si tratta di guadagnare tempo ma di perderne*".

E. Sensibilizzare alla conoscenza della natura e al suo rispetto.

I.4 LE FASI

01. Il progetto è iniziato nel maggio 2006 e durerà fino a tutto il 2008.

02. Avendo a che fare con eventi climatici non è possibile garantire una precisa calendarizzazione delle attività ma si possono prevedere:

Aprile-novembre 2008

64 uscite in mare nei giorni di sabato e domenica, dalle 10.00 alle 18.00

Aprile-novembre 2008

32 incontri in barca per manutenzione dell'imbarcazione, verifiche attività dalle 10.00 alle 14.00 in giorno da concordare.

Verranno inserite, con modalità ed agenda a parte, partecipazioni ad almeno due regate (Dorica, Barcolana);

03. Si prevedono almeno tre crociere verso la Croazia a cavallo tra luglio e agosto della durata di una settimana ciascuna. (una per ogni DSM partecipante - Dipartimento di Salute Mentale)

04. Partecipazione alla "Regata del Conero", prima settimana di settembre ad Ancona.

05. Si prevede la partecipazione alla "Barcolana", regata storica di Trieste, la prima domenica di ottobre con relativo trasferimento per e da Trieste.

06. Durante i mesi invernali la barca verrà utilizzata come un vero e proprio laboratorio galleggiante per le manutenzioni, gruppi di auto aiuto e verifiche dell'attività per poi riprendere in marzo e aprile le uscite in mare.

Gennaio - febbraio

12 incontri di due ore ciascuno;

Marzo - aprile

tempo permettendo, 8 uscite in barca della durata di quattro ore ognuna;

Maggio - settembre

uscite settimanali nei giorni venerdì, sabato, domenica;

I.5 LE METODOLOGIE UTILIZZATE

Una PRIMA FASE di contatto con il gruppo prevede un impegno formativo:

- Accoglienza e motivazione; sensibilizzazione alla conoscenza dell'iniziativa.
- Messa alla prova della capacità di interagire come gruppo.
- Presa di contatto con il corpo come movimento, azione, fare, in contrasto alla passività (esplorazione dello spazio terra - mare e dello spazio "barca").
- Stimolo alla capacità di apprendere (prime nozioni teoriche di base).

La SECONDA FASE è pienamente operativa e prevede questi elementi:

- Acquisizione di regole che, oltre a rappresentare in alcuni casi delle norme di sicurezza, strutturano il setting; e acquisizione delle norme di bordo (sul cibo, sul fumo, sulla sicurezza, ecc.).
- Orari e programmazione degli incontri/riunione e delle uscite.
- Apprendimento teorico: confronto cognitivo con alcune nozioni di base della meteorologia e della navigazione a vela.
- Apprendimento pratico: messa alla prova delle nozioni acquisite in un contesto reale (la barca) che consente un feedback immediato dei risultati delle proprie azioni e navigazione effettiva.

I.6 I PRINCIPALI RISULTATI ATTESI

- Diminuzione dei ricoveri dei pazienti utenti del progetto.
- Diminuzione delle ore passate in famiglia o a casa con l'obiettivo di alleviare il carico del disagio sulle famiglie.
- Rimodulazione delle terapie farmacologiche.
- Creazione di un gruppo lavoro attorno alla barca per la formazione professionale individualizzata e possibile creazione di un cantiere ove cominciare a effettuare riparazioni, rimessaggi, costruzione di piccoli pezzi di manutenzione.

2. ASPETTI INNOVATIVI

Il progetto **A Gonfie Vele** rappresenta uno dei pochissimi progetti del genere a livello nazionale, nonché, assoluto, primo tentativo di avviare un'attività così particolare a livello regionale. Finora le esperienze hanno comportato l'utilizzo, una tantum, di qualche natante messo a disposizione da qualche privato, per qualche uscita sporadica e non certo collegata ad un progetto strutturato.

3. CARATTERISTICHE SPERIMENTALI E TRASFERIBILITÀ

IL MODELLO ADOTTATO IN ALTRI CONTESTI TERRITORIALI.

Il progetto è già di per sé un modello assolutamente innovativo. La storia delle terapie in barca a vela è giovane ma costituisce certamente una pratica che può divenire essenziale nel trattamento del disagio psichiatrico: per questo se ne vuole dare respiro regionale e da qui diventare un esempio a livello nazionale allargando la pratica anche ad altre forme diffuse di disagio: basti pensare a quanto potrebbe essere efficace anche con i tossicodipendenti o con minori a rischio.

La caratteristica ecologica, che è così importante per **A Gonfie Vele**, è anche essa un messaggio assolutamente trasmissibile in ogni altro contesto di disagio, ma che funzionerebbe certamente anche con le scuole.

4. COERENZA DEL PERCORSO PROGETTUALE

Il progetto **A Gonfie Vele** sposa perfettamente l'esigenza primaria della nostra associazione **Libera.mente**. Infatti esso si prefigge di estromettere dalla quotidianità la persona con disagio psichico in quanto normalmente vissuta nel contesto dei servizi sanitari e/o sociali di assistenza.

Verrà così messa in campo una risposta concreta di Prevenzione Primaria e con la costituzione del gruppo anche una risposta concreta di Prevenzione Terziaria, con la contaminazione sociale collegata appunto al fare "insieme".

Si prevede di organizzare lungo tutto l'anno del progetto una popolazione di circa quaranta persone con disagio ed altrettante persone tra volontari delle associazioni e cittadini che parteciperanno con interesse, lo hanno già dichiarato, soprattutto alle fasi di vita collegate anche ai mesi invernali, per stare intorno e sulla barca, ed emozionarsi

5. INFORMAZIONI RELATIVE AI DESTINATARI DELL'INTERVENTO

5.1

FAMIGLIE	F__30____	M__20____
TOSSICODIPENDENTI	F__15____	M__25____
DISABILI MENTALI	F__20____	M__40____
PERSONE CON DEPRESSIONE	F__10____	M__10____
ASSOCIAZIONI DEL DISAGIO SOCIALE	F__10____	M__20____

5.2 CRITERI DI INDIVIDUAZIONE DEI DESTINATARI

Sono stati effettuati degli incontri con operatori e persone del disagio mentale per verificare il numero effettivo degli interessati (si sono contate le mani alzate) al progetto operando un monitoraggio da parte del Dipartimento di Salute Mentale di Jesi in collaborazione con le cooperative sociali e l'associazione proponente da cui si sono censite le persone che saranno destinatarie delle attività.

5.3 MODALITÀ DI SELEZIONE DEI DESTINATARI DEL PROGETTO

L'unica variabile da rispettare è stata l'abilità fisica dei destinatari del progetto, non avendo a disposizione un'imbarcazione attrezzata per le sedie a rotelle che però è in progettazione da parte di un architetto navale nostro collaboratore.

6. AREE DI INTERVENTO

- Contrasto di forme e modalità rivolte alla prevenzione del disagio minorile e giovanile.
- Promozione di forme di volontariato che prevedano la partecipazione dei giovani, sviluppando in tal modo esperienze educative, di coinvolgimento sociale e di integrazione giovanile.
- Contrasto di forme di disagio di soggetti svantaggiati (anziani, minori, soggetti con scarso livello di reddito, famiglie monoparentali, persone senza fissa dimora, nomadi, detenuti ed ex detenuti, malati, alcolisti, disagio mentale etc.);
- Creazione di servizi territoriali in grado di contribuire a sostenere i fabbisogni espressi dalle categorie suddette;
- Sviluppo di servizi territoriali in grado di contribuire a sostenere i fabbisogni espressi dalle categorie suddette.

7. AMBITO TERRITORIALE DELL'INTERVENTO

- Fano
- Provincia Pesaro Urbino
- Regione Marche

9. AUTONOME VERIFICHE INTERMEDIE E FINALI

Verifica a fine aprile sulla formazione iniziale; verifica a fine luglio sulla composizione dei gruppi e controllo con gli operatori sanitari sulle ricadute della prima fase del progetto; controllo a fine settembre di gradimento da parte del gruppo intero di persone e cittadinanza e familiari e operatori; verifica a fine dicembre della fase di vita in gruppo dei mesi invernali e tenuta della barca; relazione finale ad aprile 2009, registrazione dei risultati generali del progetto **A Gonfie Vele**.

Agli interessati verrà consegnata, nelle fasi di verifica, una SK di livello di gradimento che verrà acclusa alla relazione finale.

7. VOLONTARI IMPIEGATI

Numero complessivo	40
Livello di preparazione	medio alto
Attività formativa ricevuta	CSV, CONVEGNI con ECM, partecipazione a livelli provinciali e regionali istituzionali, presenza di operatori di psicoterapia al proprio interno
Fascia anagrafica di appartenenza	25 e oltre
Maschi	15
Femmine	25
Numero ore settimanali impiegate nella realizzazione del progetto di tutti i volontari: (indicare le ore individuali per unità)	12

Ruolo svolto nell'ambito del progetto di tutti i volontari : Accompagnatori sia in barca che negli incontri di vita a terra, formazione/informazione a tutti i partecipanti, organizzatori della fase di promozione e di tutte le fasi di organizzazione, contatti con tutti i livelli istituzionali, titolari e referenti del progetto.

8. FORMA GIURIDICA DELL'ACCORDO

Verrà costituita ad approvazione del progetto, allo stato esiste adesione formale **A GonfieVele**.
Verranno prodotte lettere di partecipazione a seguire

9. ESPERIENZE PRECEDENTI E PREVISIONE PER IL 2008

Nell'anno 2005 la barca **Creola**, reperita in Florida (USA), è stata portata in Italia al porto di La Spezia da Giovanni Soldini che simpatizzò con Libera.mente fin dall'inizio dell'idea; da La Spezia a Fano, con il nostro skipper di riferimento ed un equipaggio itinerante di volontari, la barca ha impiegato circa un mese di navigazione, soste manutenzioni comprese; l'estate 2006 è stata utilizzata per una fase iniziale di sperimentazione, vista la novità che l'idea rappresentava, ed il suo utilizzo è stato di lieve impegno e di avvicinamento al target individuato nel disagio mentale; l'anno 2007 ha visto invece la costruzione di un progetto strutturato ed ha coinvolto ben tre Dipartimenti di Salute Mentale, con Fano, Senigallia, Jesi (supervisore clinico del progetto) e con la partecipazione di uno sponsor di riferimento che ha consentito e reso possibile coprire il costo del contratto di affitto del natante per tutto l'anno; per l'anno 2008 lo stesso sponsor ha confermato il suo contributo al progetto, sempre per tutto l'anno, e si è detto disponibile a fare partecipare, d'accordo con i referenti del progetto, proprio personale aziendale in gruppi misti di equipaggio anche nel caso di regate e di traversate da e per la Croazia, naturalmente tutte partecipazioni e disponibilità a titolo gratuito e volontaristico;

10. ORGANIZZAZIONE PROPONENTE

LIBERA.MENTE - ONLUS

Sede legale e operativa:

Via Rainerio, 24 - 61032 Fano (PU)
tel 0721805184 - fax 0721805184
cell. 3393135849
libera.mente2002@hotmail.com

Tipologia giuridica:

Onlus

Rappresentate legale e Presidente
e responsabile del progetto:

Vito Inserra

Informazioni sul responsabile del progetto

Formazione: Dirigente in azienda di telecomunicazioni, in pensione;

MdL con Stella al Merito della Repubblica;

Fondatore di Libera.mente, attuale presidente e rappresentante legale