

## **L'outdoor sailing "Liberi Tutti" per i malati psichiatrici: il caso dell'AUSL 12 di Viareggio**

*tratto da <http://liberituttivela.wordpress.com>*

### **Il Progetto**

Il progetto Liberi Tutti, organizzato dall'Unità Funzionale Salute Mentale Adulti della AUSL12 di Viareggio, ha lo scopo di riabilitare pazienti psichiatrici gravi attraverso la barca a vela. Il progetto è stato promosso dal Prof. Mario Di Fiorino, Direttore della Unità Operativa Complessa di Psichiatria dell'Ospedale Versilia e progettato da M. Raffaella Agrippa, coordinatrice territoriale della struttura.

Con la navigazione si vuole favorire il recupero di abilità sociali, relazionali ed il rispetto delle regole tramite la condivisione di un luogo e di una azione comune. Saranno previste uscite in mare settimanali, allenamenti, partecipazione a vacanze in barca e a regate. Le attività si svolgeranno durante tutto l'anno; scenario estivo il mare della Versilia, mentre d'inverno si veleggerà nelle acque del lago di Massaciuccoli. I futuri regatanti saranno accompagnati e seguiti da skipper volontari e dagli infermieri e medici del Servizio Territoriale di Salute Mentale.

Il progetto è stato tenacemente voluto e promosso dal Prof. Mario di Fiorino e progettato da M. Raffaella Agrippa. L'iniziativa si avvale del prezioso sostegno del Club Velico di Marina di Pietrasanta che, grazie al coinvolgimento del Presidente Giovanni Bertagna e del Dott. Spartaco Francesconi (socio e dipendente dell'AUSL 12), ha aderito con orgoglio, mettendo a disposizione le imbarcazioni necessarie e garantendo la presenza di un istruttore (Pier Sandro Berti), vista la forte valenza sociale del progetto.

### **Perché la vela?**

Perché pensiamo che la vela sia non solo, o non del tutto, uno sport, ma una vera e propria palestra di vita.

L'idea fondamentale è che la barca a vela e il mare possono essere e rappresentare l'avventura che diventa elemento centrale per sviluppare processi di crescita e cambiamenti significativi: In barca si possono ricoprire vari ruoli che richiedono competenze e prestazioni diverse, che ritrovano una loro unitarietà nella dimensione "equipaggio".

La barca è piacere del gioco, è mettere e mettersi alla prova, è competizione; la barca è dimensione emotiva ed affettiva che scaturisce dalla convivenza in uno spazio ristretto.

La barca è un contesto dove è possibile , partendo dalle capacità individuali, proporre situazioni che permettono di agire, scegliere, esprimersi, evolversi, con lo scopo di raggiungere un graduale adattamento alle regole della realtà.

Lo sport della vela è diverso da tutte le altre attività sportive perchè la barca è un ambiente abitativo: è casa, guscio che contiene, spazio che richiede cure e amore, luogo di protezione e attaccamento ed insieme mezzo di comunicazione profonda con il mare. La cura della barca diventa legame tra i membri dell'equipaggio, un sentimento forte di appartenenza che supera le differenze e stimola il desiderio di partecipare ognuno per quello che può all'attività comune.

La barca è una casa dove vanno rispettate poche regole chiare, semplici, ben motivate. In barca le regole sono protezione, salvataggio in caso di pericolo, tutela dell'incolumità di tutti.

La semplicità e l'evidente motivazione delle regole di bordo sono difficilmente confutabili: o si scende, ed è difficile, o si entra nel gioco e ci si accorge velocemente che vale la pena vivere l'esperienza!

## **Finalità dell'iniziativa**

Con la navigazione a vela si vuole favorire il recupero di abilità sociali, relazionali ed il rispetto delle regole tramite la condivisione di un luogo e di una azione comune. Ci saranno uscite in mare settimanali, allenamenti ,partecipazione a vacanze in barca ed a regate.

## **Obiettivi specifici**

- Creazione della consapevolezza della positività dei rapporti interpersonali.
  - Stimolare autonomia, stima e responsabilità verso se stessi e verso gli altri
  - Facilitare, grazie alla particolarità del setting, il confronto con le proprie potenzialità per generare una maggiore resistenza alle frustrazioni e più intraprendenza.
  - Sviluppare capacità di cooperazione, partecipando alla socializzazione gruppo-equipaggio; tutti elementi fondamentali per riuscire a gestire la navigazione su barca a vela, in cui è indispensabile il riconoscimento del proprio ruolo come elementi di un ingranaggio che deve essere perfetto. Navigare in equipaggio richiede lo sviluppo delle facoltà comunicative e relazionali.
  - Sviluppare l'acquisizione di nuove abilità pratiche e l'assorbimento del pedagogico.
  - Sensibilizzare alla conoscenza della natura e al suo rispetto.
- 
- a. Rispettare alcune regole che, oltre ad essere in alcuni casi norme di sicurezza, strutturano un setting.
  - b. Rispettare gli orari
  - c. Indossare ordinatamente l'abbigliamento di squadra
  - d. Rispettare le norme di bordo (sul fumo, sul mangiare, sul comportamento di sicurezza)
  - e. Favorire l'inserimento nel gruppo, con particolare attenzione alle caratteristiche della psicopatologia dei pazienti (presenza costante di un operatore, attività in coppia)
  - f. Favorire l'apprendimento teorico
  - g. Favorire l'apprendimento pratico

## **Durata**

La sperimentazione è iniziata il 31 agosto 2009 e si concluderà nell'anno 2010. Se positiva continuerà negli anni a venire.

## **Principali risultati attesi**

- Diminuzione dei ricoveri dei pazienti utenti del progetto
- Diminuzione delle ore passate in famiglia o a casa per diminuire il carico familiare
- Rimodulazione delle terapie farmacologiche
- Creazione di un gruppo lavoro attorno alla barca per la formazione specifica e personalizzata dei partecipanti e possibile creazione di un cantiere ove fare riparazioni, rimessaggi di piccole imbarcazioni.

## **Personaggi coinvolti**

Medici psichiatri, infermieri, educatori professionali, skippers e volontari.

## **Eventi collaterali**

Ci si rapporta in modo "ufficiale" con situazioni esterne (conferenze stampe, convegni); è un rinforzo del rapporto con la realtà e del senso di appartenenza e responsabilità individuale.

## **Per approfondire**

**Raffaella Agrippa**, presso la *Unità Operativa Complessa di Salute Mentale Adulti* dell'Ospedale Versilia. Telefono: 348.3158837.

Blog del progetto "Liberi Tutti": <http://liberituttivela.wordpress.com>

Articolo scritto da Piersandro Berti Istruttore della Federazione Italiana Vela sulla LearningNews dell'Associazione Italiana Formatori (gennaio 2010):

[http://www.aifonline.it/archivioLearningNews/articoli/2010\\_n01\\_08\\_PiersandroBerti.pdf](http://www.aifonline.it/archivioLearningNews/articoli/2010_n01_08_PiersandroBerti.pdf)