Il racconto dei protagonisti

Le bozze dei materiali che presentiamo in occasione della Rassegna "Matti per il calcio" costituiscono una parte della guida metodologica, che sarà completata in tempi brevi e messa a disposizione di tutte le città..

L'esperienza di Modena

Il progetto-percorso sul territorio modenese si è sviluppato in due aree geografiche, con un approccio strettamente connesso al tipo di rapporto realizzato fra l' Uisp e il gruppo di utenti delle diverse strutture.

Il risultato più significativo che si è ottenuto nella partecipazione alla sperimentazione nazionale è stato lo stimolo, l'impulso, a realizzare una concreta azione di messa in rete delle esperienze, modalità, metodologie, e conseguentemente delle relazioni.

Questa nuova strategia ha determinato ad oggi un rapporto continuativo con il Dipartimento di Salute Mentale e ha stimolato ulteriori relazioni con i vari distretti socio sanitari della provincia.

Pur con caratteristiche diverse, per provenienza e modalità di gestione, l'approccio scientifico alla progettazione e allo sviluppo delle attività ha contribuito a rafforzare il ruolo dell'attività motoria e sportiva nei processi di evoluzione e recupero nei quali i pazienti erano e sono inseriti.

La nostra esperienza sta poi favorendo la costruzione di ulteriori relazioni fra i comitati Uisp limitrofi, come quello di Reggio Emilia, promotori di interessanti iniziative, che prevedono un progressivo coinvolgimento di diverse cooperative sociali del territorio e che animano, nella logica degli scambi, diversi incontri attraverso la pallavolo, in particolare con l'adozione del programma/metodo didattico "*easy volley*".

Nella zona nord della provincia ha aderito al progetto "*Sportiva…mente*" un centro residenziale gestito in convenzione da una cooperativa sociale, che interviene anche nell'altra struttura di Modena; fino all'avvio della sperimentazione, non svolgevano attività motorie e sportive coordinate fra di loro.

Tenendo conto di questi fattori, abbiamo definito un intervento suddiviso in due moduli sportivi (calcio e pallavolo), entrambi di squadra e con obiettivi comuni, ma che tenessero conto dei differenti interessi, attitudini e predisposizioni dei nostri pazienti. Il prossimo anno la stessa attenzione e ridefinizione delle didattiche e delle metodologie sarà dedicata all'attività in piscina.

Siamo sempre più convinti che lo scopo di queste buone pratiche sia quello di favorire l'inclusione e la riabilitazione dei pazienti psichiatrici, ma contestualmente anche il territorio trova un terreno, un linguaggio comune attraverso il quale il malato si re-inserisce nel contesto sociale, e il contesto impara ad accettarlo.

Lo sport aiuta ad abbattere lo stigma nei due sensi: il paziente migliora, impara a condividere un'esperienza con gli altri; gli abitanti si relazionano a lui in un'attività ludica e sportiva.

Mario Zito, operatore Uisp

Svolgiamo attività una volta alla settimana, durante tutto l'arco dell'anno, nella palestra di S. Felice sul Panaro.

Gli operatori del centro sono sempre molto attenti, preparati e coinvolgenti, e conoscono bene i loro assistiti; e questo è molto importante. Per me sono un punto di riferimento, anche per le informazioni aggiornate sullo stato di salute dei ragazzi che vengono in palestra, su quali farmaci prendono e se hanno cambiato terapia, se sono più sensibili o irritabili.

Ho iniziato chiedendo ai ragazzi di partecipare alla scelta degli esercizi, e quindi a turno, seguendo una specie di canovaccio, ognuno doveva suggerire agli altri che cosa fare, io indicavo la parte del corpo che si doveva muovere e loro lo facevano; così sono riuscito a renderli più consapevoli delle loro capacità motorie e del loro corpo.

Stessa cosa per la musica, dovevano essere loro a scegliere il CD o il brano preferito da ascoltare, in questo modo sono diventati non più fruitori di una ginnastica a corpo libero, ma protagonisti in prima persona di una scelta, non erano gli altri a decidere per loro. Questo all'inizio a molti ha creato imbarazzo, ma poi si sono abituati ed hanno capito che in palestra potevano scegliere di fare o non fare, erano responsabili verso se stessi e verso gli altri con cui dovevano condividere gli esercizi. E' stato l'inizio di un'attività nuova che li ha visti più partecipi, presenti, coinvolti, al punto che anche gli operatori si sono accorti di questo cambiamento: i ragazzi aspettavano con ansia il giovedì mattina, ed iniziavano a parlarne ed a prepararsi il giorno prima, perché l'attività motoria in palestra li aiutava a stare insieme, a socializzare.

Avevo notato che partecipavano più volentieri al gioco e alla partita finale (chiamata il "Partitone"), che consisteva nel buttarsi un pallone di plastica da una parte all'altra della rete, piuttosto che agli esercizi o ai percorsi misti, anche se divertenti e vari.

Abbiamo provato a giocare a basket, ma il pallone leggero non arrivava al canestro, e quello regolamentare era troppo pesante e pericoloso, e poi non si toccavano fra di loro, o meglio alcuni molto aggressivi portavano via la palla ad altri più inesperti.

A pallamano le difficoltà con le mani aumentavano invece di diminuire, e giocare a calcetto era rischioso, tanto che loro stessi non volevano nemmeno più provare.

Allora abbiamo scelto la pallavolo, anzi più precisamente l'easy volley, che prevede alcune soluzione tecniche semplificate e quindi più inclusive.

Il primo grande cambiamento è stato passare da palloni leggeri a quelli regolamentari: i ragazzi si sono sentiti più "giocatori", con una rete normale a 2,20 m. e un loro compagno come arbitro.

Ho sempre cercato di capire qual è il filo sottile che collega, senza avere fretta, la cosa appresa e quella da apprendere la volta successiva, perché è importante che i ragazzi continuino a venire in palestra, si divertano e trovino sempre nuovi spunti e stimoli.

Fabio Cadignani, operatore Uisp

E' da 9 anni che faccio attività in palestra con persone affette da problemi psichici insieme agli infermieri del CSM, che mi hanno sempre tenuto aggiornato sulle storie e le difficoltà dei ragazzi.
Adesso svolgo anche il ruolo di educatore e seguo i ragazzi nella loro vita quotidiana, e ho capito veramente quanto può far bene lo sport. Ad esempio quando si fa attività per una o due ore i pazienti non toccano sigarette, in struttura ogni venti minuti devono fumare; quando usciamo per le partite, il consumo di sigarette viene ridotto drasticamente. Inoltre, quando fanno sport, o in giornate dedicate ai tornei, non è quasi mai capitato di dover dare terapie farmacologiche, mentre nella vita quotidiana, sono molto più frequenti e i ragazzi ne sono consapevoli.

Testimonianze di alcuni utenti

Patty, pallavolo

Voglio parlarvi del giovedì mattina, il mitico giorno della pallavolo.
Mi ricordo che alle medie tutte le mie amiche ne andavano matte e io mi chiedevo
"Boh, chissà cosa ci trovano?". A distanza di tanti anni, dopo essermi avvicinata a questo sport grazie al Ponte, mi dico "beh, forse la matta ero io!".
Anche ai miei tempi era uno sport molto diffuso e anche a San Felice si tenevano tantissimi corsi, ma io da brava complessata (è la verità), dopo aver frequentato qualche lezione, ho lasciato perdere. Ma se oggi volete sentire la mia opinione posso dirvi che è lo sport più bello che esista. Mario, il nostro allenatore, è una persona che ci incoraggia sempre, ci ha raccolti che eravamo quasi dei "brocchi" e con la sua costanza ci sta facendo migliorare e diventare, se non bravi, diciamo almeno passabili. Le cose che mi piacciono di più sono le battute, il gioco di squadra, l'incitare i propri compagni e la soddisfazione di riuscire a mandare a buon fine qualche palla, lo spirito di gruppo e la mancanza di agonismo, perché secondo me agonismo significa competizione e la pallavolo è un gioco, e un gioco deve rimanere. E' un'attività meravigliosa, fatta di fatica, di impegno, qualche risata, dove niente è scontato, ma che dà spessissimo, assieme a quella palla, la sensazione meravigliosa di volare, in tutti i sensi.
Ciao.

Katia, pallavolo

A volte è una scocciatura partire per la palestra, è lontana, devo cambiare due autobus e impiego un'ora ad andare e un'ora a tornare. Quando mi accompagnano ci vado più

volentieri. E' da tre anni che gioco a pallavolo, all'inizio facevo schifo, adesso la palla la prendo di più, mi stanco perché gioco tanto ma i miei amici mi sollecitano a giocare e ho trovato a pallavolo un ragazzo nuovo.

Renzo, calcio e pallavolo

Mi piace giocare a calcio e a pallavolo, mi dà soddisfazione, spero di fare più allenamenti, di tenere botta, quando invecchio bisognerà vedere. Vorrei giocare anche in estate o fare qualche attività, mi piacerebbe andare in barca a vela. Spero di iniziare ad andare in piscina tutti i sabati. Mi trovo bene con gli operatori dello sport, è un vantaggio per tutti e due.

Stefano, calcio e pallavolo

Sono molto positivi sia la pallavolo che il calcetto perché mi aiutano a stare in mezzo alla gente e confrontarmi con altri in amicizia e allegria. E' importante avere fiato per poter fare l'attività, penso sia salutare a tutti i livelli e le età. Lo sport è bello per tutti perché rende la persona libera dai pensieri negativi.

Intervista ad alcuni utenti

1. *A cosa pensi prima di iniziare l'attività di pallavolo?*
2. *Credi possa esserti utile?*
3. *Cosa ti piace di questo sport?*
4. *Qual è il ricordo più bello di questi anni legato alla pallavolo?*

Enrico

Giocavo a pallavolo quando ero alle scuole medie ed ero bravo.
Credo che la pallavolo sia molto utile per il movimento, e aiuta a scaricare la tensione.
Della pallavolo mi piace il gioco di squadra, sentirmi parte di un gruppo, fare sport, mentre la parte del riscaldamento per me è molto pesante.
Le battute e la partita sono le cose che preferisco. Il ricordo più bello? La mia foto scattata durante una partita che l'anno scorso ha vinto il concorso fotografico alla festa della comunità, ho anche l'attestato.

Guido

Il giorno della pallavolo mi piace perché prima si va a prendere il caffè al bar.
Per me è pesante perché mi fa venire il fiatone e mi devo fermare.
Il riscaldamento è faticoso e noioso, ma mi piacciono molto i palleggi a rete e la partita.

Il mese scorso siamo andati a Modena a incontrare i ragazzi della comunità “La Fattoria” e abbiamo giocato su un campo molto bello con il pavimento in legno.
Io ho fatto un punto e tutti mi hanno applaudito.
Ora aspetto di fare l’incontro di ritorno, cioè devono venire loro qui da noi.

Pietro

E’ bello giocare. E’ costruttivo e mi piace molto.
E’ utile perché tonifica il corpo, muoversi fa bene alla circolazione.
La cosa che mi piace di più è fare le partite, quando poi sono con la squadra che vince mi sento soddisfatto!

Damiano

Prima della pallavolo penso che vengo a fare l’arbitro e mi preparo con il fischietto e penso se i ragazzi giocheranno bene o no.
Prima della palestra andiamo a prendere il caffè “longo longo”.
Quando arriviamo in palestra faccio fatica a iniziare....poi mi piace!
La pallavolo è bella perché è di squadra e si fa amicizia.
C’erano i miei amici a vedere una partita e mi piaceva che facevano il tifo!

Loretta, una mamma

Per Stefano significa essere qualcuno, lui dà sempre il massimo, io lo andavo sempre a vedere. Non toglietegli quella passione, anche dopo che si è ammalato.

Angela, educatrice

Le mie colleghe giovani (io sono molto vecchia....) mi chiamano simpaticamente “l’anello debole della catena”. Quando la palla è diretta a me tutti si chiedono: “ce la farà ?”.
In effetti temo di essere la più scarsa della squadra, ma è colpa della mia poca competitività e ambizione, che non mi hanno fatto migliorare molto in questi anni.
O forse è colpa del maestro ?!
A parte gli scherzi....adoro l’easy volley. I ragazzi fanno cose inaspettate, ogni volta nuove. Ci mettono entusiasmo, passione, sopportano la fatica e quando ottengono un punto è una gioia vera!

Serena, educatrice

Io sono quella che definisce la collega “l’anello debole”, anche perché durante la partita partono nomignoli per tutti, me compresa. Giocare con i ragazzi è davvero bellissimo, si sperimentano sempre nuove relazioni e nuovi movimenti. Il gioco di squadra appassiona tanto e permette ai ragazzi di esprimersi, parlare con gli altri e confrontarsi durante e a fine partita; lo fanno davvero tutti, anche quelli che faticano di più a relazionarsi. Easy volley permette anche delle easy-relazioni!

Agnese, infermiera CSM

Giocavo a pallavolo, era la mia passione, allora insieme ad un collega interessato al calcio, abbiamo chiesto aiuto all’Uisp per costruire un progetto per i nostri ragazzi.
Bisogna sempre stimolarli, perché queste malattie provocano una forte regressione e si perdono tante abilità, anche le più semplici.
Siamo riusciti a portare i ragazzi in palestra e da anni giochiamo, passiamo del tempo insieme, organizziamo cene e partecipiamo a tornei, e i ragazzi chiedono di continuare l'attività, perché gli piace e così non restano soli.

Dott. Francesco Romeo, psicologo della Cooperativa “Gulliver”

L'attività sportiva riveste notoriamente un ruolo primario nel raggiungimento del benessere fisico e psicologico dell'individuo, offrendo situazioni di sviluppo psicomotorio in cui accrescere le proprie capacità e sviluppare nuove forme di socializzazione. Anche nella realtà psichiatrica ricopre un ruolo decisivo: nella mia esperienza di lavoro all'interno di una struttura residenziale per pazienti psichiatrici gravi, gli utenti per cui è stato attivato un percorso sportivo riabilitativo (attività di calcetto e pallavolo), tendono a partecipare con interesse ed in maniera regolare agli incontri di allenamento. Questi momenti rappresentano occasioni che permettono agli utenti di fare del movimento e dell'esercizio fisico, di ridurre il bisogno di fumare (in quanto impegnati in altre attività), di conoscere nuove persone e gestire relazioni, il tutto all'interno di un contesto in cui potersi divertire.
Particolarmente stimolanti, risultano essere anche i tornei, sia per l’opportunità di mettersi alla prova dopo gli allenamenti, sia per le maggiori possibilità di socializzazione che per la possibilità di passare più tempo in un contesto "normale".

Responsabile locale: Paolo Belluzzi
Operatori: Fabio Cadignani, Silvia Lugli, Maurizio Tagliavini, Mario Zito
In collaborazione con: Dipartimento di salute mentale di Modena; Comunità di recupero ed accoglienza “La Fattoria” e “Il Ponte”, entrambe della Cooperativa sociale Gulliver; Associazione di familiari “Insieme A Noi”. Società sportive: G.S. dei Castelli, Polisportiva di Castelfranco Emilia, Polisportiva 87 G.Pini, Polisportiva Unione 90 Di S. Felice sul Panaro, Polisportiva Modena Est.

L'esperienza di Roma

L'Uisp di Roma da molti anni lavora con i DSM delle diverse ASL senza certo la pretesa di sostituirsi a quanti già operano in questo settore, ma mettendo a disposizione le proprie competenze per offrire un'ulteriore possibilità di intervento.
Il progetto "*Sportiva...mente*" ha permesso di sistematizzare le conoscenze scientifiche sul valore dello sport come coadiuvante nella cura della malattia psichiatrica e, allo stesso tempo, di sensibilizzare sulla necessità di adottare prassi metodologicamente corrette per gli interventi.
È stata anche un'occasione per chiamare ad impegni concreti le istituzioni pubbliche e private che si occupano di sport e salute mentale, al fine di abbattere la discriminazione che riduce le opportunità di accesso alle attività sportive.
Lo sportpertutti (certo non da solo) ridà la voglia di uscire di casa (un successo che si traduce nella riduzione dei ricoveri ospedalieri e degli ingressi nei CSM), offre a queste persone un ruolo, insegna ad affrontare la frustrazione della sconfitta e l'intensità della gioia della vittoria.
Lo sport aiuta anche nei semplici gesti quotidiani: prendersi cura di sé, dell'abbigliamento, rispettare le regole, essere puntuali, gestire e migliorare i rapporti con i compagni di squadra.
La nostra esperienza ha previsto allenamenti di calcio, un torneo e attività di pallavolo; grazie a questa sperimentazione il comitato di Roma è riuscito a sistematizzare il suo intervento, passando attraverso una fase di censimento delle attività attualmente svolte che avevano come target i pazienti psichiatrici.
Abbiamo riaperto un confronto con le diverse realtà presenti sul nostro territorio che a vario titolo lavorano sulla salute mentale, allo scopo di individuare strategie comuni di intervento e costruire reti, anche sul piano formativo.

Giuseppe Martino, operatore Uisp

Ho incominciato a fare l'allenatore di pallavolo nel 1997 e dal 2007 collaboro con il comitato Uisp, in particolar modo con l'area carcere.
Nel febbraio 2008 ho iniziato a lavorare con "Villa Letizia", una comunità che si occupa di interventi di promozione della salute mentale, di prevenzione, di individuazione precoce e trattamento dei disturbi psichici dagli esordi, nell'adolescenza e nella prima età adulta.

In questa struttura, come in altre realtà romane, l'attività sportiva è alla base del percorso di cura. All'inizio facevamo gli allenamenti nello stesso campetto da calcio, montando alla buona una rete da pallavolo e segnando il campo con i conetti da calcio.
Poi è arrivato il progetto "*Sportiva…mente*" e abbiamo preso in affitto una palestra una volta a settimana, con campo regolamentare e spogliatoi efficienti per gli allenamenti di pallavolo, mentre nel vecchio centro sportivo continuavamo con la seduta settimanale di calcio.
La scelta di far praticare ai ragazzi la pallavolo è stata dettata da una specifica caratteristica di questo sport, che richiede un coinvolgimento personale ed una responsabilizzazione fin dai primi momenti: ogni giocatore ha delle competenze sul terreno di gioco ben stabilite, nessuno si può tirare indietro, altrimenti il pallone cade a terra; tutti devono fare tutto: ricevere, alzare e soprattutto battere. Quando arriva il momento della battuta, siamo solo noi con la palla, dobbiamo confrontarci con noi stessi e con gli avversari, perché nessuno della squadra può aiutarci.
Una peculiarità della nostra esperienza è stata la partecipazione, sia nel calcio che nella pallavolo, di pazienti di entrambi i sessi con una percentuale quasi identica; e questa caratteristica, a differenza di quanto si potrebbe pensare, non ha comportato squilibri nel confronto agonistico con quelle squadre in cui la presenza maschile era preponderante.
Il nuovo modo di lavorare, con più attenzione alla disciplina dei ragazzi e al lavoro di preparazione, ha portato da subito i primi miglioramenti, sia negli atteggiamenti che nella tecnica anche da parte dei pazienti con patologie più gravi. L'aspetto più significativo è stato il grande entusiasmo, la voglia di farsi coinvolgere da parte di tutti, anche chi spesso lasciava cadere il pallone a terra.
Nel corso del progetto abbiamo partecipato a due tornei, uno di calcio organizzato dall'Uisp e uno di pallavolo autogestito da alcune comunità, in cui giocavano anche gli operatori.
Nel primo periodo ero io il punto di riferimento per la squadra, ma intanto alcuni ragazzi facevano passi da gigante: i primi muri, le prime alzate e schiacciate, mi accorgevo che stavano meglio, che erano più sorridenti e più partecipativi.
Poi sono arrivate le finali e ho visto che la palla, sempre più spesso, non veniva passata a me, perché avevano trovato nella squadra altri punti di riferimento; il mio lavoro era arrivato al termine, potevo sedermi in panchina, che in fondo è il posto che spetta ad un allenatore.
Com'è andata a finire? I ragazzi hanno vinto un meritato terzo posto ed il leader della squadra, Federico, ha lasciato la comunità per andare a vivere in un appartamento, cercando di costruire la propria vita in piena autonomia.

Francesco Bianconi, operatore Uisp

Potrebbe sembrare una banalità affermare che lo sport fa bene alla salute, ma quando si vuole trasferire questo semplice concetto nell'ambito del disagio mentale diventa tutto molto più complicato.

Questo progetto vuol dimostrare che lo sport può aiutare a stare meglio. Ho scritto volutamente "può aiutare", perché nessuno di noi ha la pretesa di sostituire le cure tradizionali con sistemi alternativi, ma di integrarle.

Sono il responsabile dell'area calcio dell'Uisp di Roma, e da circa tre anni mi occupo dell'organizzazione di tutti gli eventi (campionati, coppe, tornei, amichevoli) dei DSM, che nella nostra città hanno ormai una lunga storia, visto che siamo al diciannovesimo anno di attività.

I campionati disputati nelle diverse regioni vedono la loro conclusione nella rassegna nazionale di Montalto di Castro, l'ormai famoso "*Matti per il calcio*", ed è proprio da qui che voglio partire perché per me è stata un'esperienza davvero importante.

A Montalto ci si ritrova in tanti e sono tre giorni vissuti insieme intensamente, con le gare che si susseguono rapide, con i risultati che certo contano, ma non sono fondamentali, perché quello che è veramente importante avviene fuori dal campo.

Vedere ragazzi (e non), che normalmente hanno problemi a dialogare e socializzare, parlare tra loro, scherzare, stare bene insieme, è qualcosa di unico ed impagabile.

Quello che sembrava molto difficile da raggiungere, fino a pochi giorni prima, in quel particolare contesto avviene spontaneamente; merito senza dubbio del lavoro svolto prima, ma anche di quella particolare atmosfera che si crea grazie alla magia del calcio.

E' il campo neutro dello sport che aiuta i ragazzi; sono piccoli passi, visibili ogni giorno, che portano gradualmente ad un recupero.

Da quest'anno a Roma, d'accordo con gli operatori, abbiamo cambiato alcune regole delle attività, per dare modo ad un maggior numero di pazienti di partecipare a tutte le fasi del campionato, della coppa primavera e degli eventi nazionali.

Abbiamo rinnovato anche il criterio di scelta delle squadre per le finali nazionali di Montalto, formando due rappresentative per allargare la partecipazione e aumentare la coesione e lo spirito di gruppo tra i ragazzi, che in questo modo si conoscono meglio e trascorrono più tempo insieme, anche grazie a iniziative extracalcistiche come feste e premiazioni.

Testimonianze di utenti raccolte durante il torneo di calcio

"…la nostra squadra è buffa, simpatica, contorta, a tratti molto disconnessa… però comunque funziona… io come terzino destro ho difficoltà nella vita e a lanciare la palla, adesso ho un po' di paura di quello che penso della mia vita, perché tirare la palla è come

portare avanti la propria vita, forse è per questo che ho paura di tirare la palla e forse per questo che gioco a calcio e tiro la palla".

"...il calcio non è fatto solamente per vincere, è fatto anche per scaricare tutta la tensione che uno ha dentro, di giorni e giorni e mesi....chiusi qui dentro.... scarica molto, è questa la cosa interessante....Un'emozione bellissima, indimenticabile".

"...quando gioco a calcio provo una forte emozione, mi sento padrone del campo... mi piace giocare a pallone. Quando provo il tiro mi dà un'emozione fortissima....se non potessi giocare a calcio mi sentirei più solo, invece con la squadra mi sento più amico con gli altri, combatto la solitudine...".

La trasferta

"*Sportiva...mente*" non è solo allenamenti e partite, ma ha dato l'opportunità ai ragazzi di cimentarsi in altre attività che li hanno aiutati nel loro percorso di inclusione: è il caso di questo articolo scritto da uno dei componenti della squadra "Stella del Mattino".

Il capitano della "Stella del mattino", J.: "è da ieri che siamo un pò stanchi, però c'è voglia di giocare e sono carico in vista della partita e spero di vincere e divertirmi" .
V.: "giochiamo per divertirci, l'importante è partecipare, mi sento in forma e sono carico per la partita, sono concentrato, rilassato e spero di vincere".
R.: "spero di divertirmi e di vincere e se possibile di segnare un goal".
A.: "oggi l'importante non è vincere ma fare amicizia con altri ragazzi".
L., l'allenatore: "ho piena fiducia nei miei ragazzi, abbiamo fatto tanti chilometri per una giornata piacevole di sport".

Cronaca della partita

All'ingresso delle squadre in campo c'è lo scambio dei gagliardetti e la scelta del campo. La nostra squadra gioca da sinistra verso destra. I nostri avversari partono forte con il loro attaccante che calcia un tiro a fil di traversa ma noi rispondiamo con V. con un'azione in verticale. L'altra squadra dopo poco passa in vantaggio con un'azione ficcante, complice un errore difensivo dei nostri. Piove sul bagnato: F. per sbrogliare l'area inventa un tiro all'indietro che inganna J.: è 2-0 su nostro autogoal. [...]
L. in percussione finalizza con un tiro che accarezza il palo e poco dopo finalmente riesce ad accorciare le distanze con un'azione in cui smarca anche il portiere e segna. [...]

Nel secondo tempo la partita ha molti capovolgimenti di fronte, ma sono i nostri avversari a portarsi sul 3-1 su azione di calcio d'angolo. Dopo un contropiede di L., F. insacca: è 3-2, ritorniamo in partita e dopo alcuni minuti pareggiamo i conti: è 3-3. Una bellissima azione con una triangolazione V.-L. ci porta sul 4-3 e successivamente una sgroppata di L. sulla fascia sinistra sigla il 5-3.
È la fine della partita con i saluti ai nostri avversari e all'arbitro. Un ringraziamento va a E. il nostro fotografo e anche al nostro portiere J. che ha fatto interventi decisivi e a me medesimo sperando che vi sia piaciuto il mio articolo e a tutti coloro che hanno partecipato e non ho menzionato.

Fabio

Luigi Amato - Annunziata Picciocchi - Emanuele Susani, gruppo di psicologi della Cooperativa "Aelle il Punto"

La nostra prima esperienza di attività fisico/sportiva risale all'estate del 2007, quando un gruppo ridotto di operatori ed utenti si dava appuntamento una volta alla settimana nel parco di Villa Pamphili per fare un po' di moto.
Dopo questo inizio semi strutturato, il gruppo si è organizzato costruendo, in più steps, una propria identità e dandosi un nome, "Stella del mattino", scelto dopo una lunga e civile discussione da tutti i partecipanti alle attività.
Si tratta di un gruppo socio-riabilitativo che utilizza lo strumento dello sport (in questo caso il calcio, ma potrebbe essere qualsiasi altro adatto alle esigenze) per favorire un percorso di autonomizzazione dell'utenza, a tutti i livelli.
Nel dettaglio, le finalità del nostro intervento si dividono in due semplici categorie:
salute fisica (riattivazione di capacità atletiche, tonicità muscolare e modulazione dello stress fisico) e salute mentale (l'attività sportiva in gruppo agevola la riattivazione di abilità organizzative, socioterapeutiche e relazionali).
L'esperienza di "*Sportiva…mente*" ci ha permesso di cogliere due elementi di riflessione molto utili: le differenti forme di linguaggio e la dimensione di gruppo.
Nel primo caso vale la pena di considerare che, in determinate situazioni, il linguaggio può risultare un elemento critico del processo comunicativo. Fortunatamente sul campo di calcio si parla una lingua che non si presta a fraintendimenti, perciò è stato possibile superare difficoltà di relazione in situazioni in cui la parola come simbolo risultava essere complicata da utilizzare. Lo svolgimento di un compito concreto, spesso condiviso tra utenti ed operatori, ha agevolato la comunicazione supportando e chiarendo il significato delle parole e non sostituendosi ad esse.
Per ciò che riguarda la dimensione di gruppo, questa realtà si basa su persone che hanno trovato nel gruppo stesso una possibilità ulteriore di socializzazione, pienamente sfruttata

da tutti i partecipanti che hanno saputo costruire nel tempo rapporti affettivamente significativi tra gli utenti e con gli operatori. L'assenza di un luogo di ritrovo altro, di una struttura diversa dal luogo dell'attività a cui fare capo (ad esempio un centro diurno o una comunità terapeutica) rende peculiare l' esperienza e, per ciò che abbiamo potuto constatare attraverso il confronto con altre realtà, piuttosto rara. Tale caratteristica ci ha spinti a prendere in grande considerazione questo aspetto e a lavorare con maggiore intensità sugli aspetti gruppali fino ad ottenere che nascessero spontaneamente attività parallele tra gli utenti, diverse dal calcio.
Per questi motivi riteniamo che gran parte degli obiettivi che ci eravamo prefissati all'inizio di questa esperienza siano stati raggiunti e, spesso, mantenuti.

Responsabile locale: Giuseppe Martino
Operatori: Francesco Bianconi
In collaborazione con: Centro Diurno Mazzacurati - "Libera" del DSM RM/D, Centro Diurno Montesanto - "Murales" del DSM RM/E, Cooperativa "Aelle il punto" – "Stella del mattino", Comunità terapeutica "Villa Letizia"

L'esperienza di Sassari

Nasce da una stretta collaborazione tra il Centro di Salute Mentale di Sassari e il comitato Uisp. In una prima fase alcuni ragazzi in carico al CSM vengono accolti nelle attività di nuoto inserite nel progetto "*Nessuno escluso*" (finanziato dalla legge regionale 17/99), che avvia annualmente anche interventi di basket, arrampicata sportiva, escursionismo per ragazzi disabili della città di Sassari e provincia.

A seguito di questo "aggancio" diventa sempre più pressante la richiesta da parte della squadra di calcio dei "Como cheria" e delle "Aquile di Alghero", nate all'interno dei Centri di Salute Mentale, di avviare un vero e proprio campionato di calcio a 5 che permettesse di soddisfare il bisogno di confrontarsi con altre squadre.

Inizia così un campionato denominato anch'esso "*Nessuno escluso*" che coinvolge anche la squadra dei Vigili del fuoco, della Questura, dei medici ed infermieri, la squadra femminile di Alghero di serie C ed infine i veterinari. Le partite a Sassari si svolgono in un campetto comunale in erba sintetica in gestione all'Uisp e presso una struttura privata che mette a disposizione gratuitamente i propri campi per le partite in casa dei "Como cheria", vista l'importanza sociale degli incontri. Ad Alghero le partite si svolgono presso un impianto comunale.

Il campionato si svolge con grande entusiasmo e finalmente permette alle due squadre dei CSM di confrontarsi con altre, di mettere in campo le competenze e il senso di agonismo positivo cresciuti in mesi di allenamento e incontri non ufficiali. Le altre squadre avvertono la valenza sociale e il senso di integrazione dell'esperienza, superando anche lo stigma che spesso accompagna ed identifica le persone affette da problemi psichiatrici. In campo l'agonismo e la competitività sono sempre alti; quando giocano con i ragazzi dei CSM le altre squadre non assumono atteggiamenti compassionevoli o di eccessiva indulgenza, il confronto è ad armi pari. Il campionato si conclude con la vittoria dei Vigili del fuoco e in occasione della cerimonia di premiazione sono presenti tutti i protagonisti.

A novembre parte la seconda edizione, aumentano le squadre con l'inserimento dei Barracelli, dell'AVIS Sassari e dei Vigili urbani, e sull'onda del successo a gennaio 2011 si organizza il campionato di calcio a 5 riservato agli utenti e agli operatori dei Dipartimenti di Salute Mentale della Sardegna. In questo modo si rafforza e si dà continuità su tutto il territorio dell'isola alla collaborazione con i Centri di Salute Mentale; partendo da Lanusei, e passando per Oristano, Carbonia, Cagliari e Sassari, il torneo itinerante si è concluso ad Alghero dal 29 aprile al 1° maggio 2011 con la manifestazione nazionale "*Matti per lo sport* " dedicata non solo al calcio ma anche al trekking e alla vela.

La stretta collaborazione, anche in termini progettuali, tra il Centro di Salute Mentale e il comitato Uisp rappresenta la chiave della riuscita del progetto "*Sportiva...mente*".
Il valore riconosciuto allo sport, in particolare di squadra, da parte degli psichiatri e dei responsabili permette anche di dare continuità nel tempo a queste attività, che sono riconosciute istituzionalmente.

Marco, utente, mediano dei "Como cheria"

Riprendere a giocare a pallone per me è stato come tornare alle origini: ho sempre giocato, ma la malattia mi ha fatto perdere questa buona abitudine. Ora però è diverso: non lo faccio più con l'ansia di quando facevo parte di una società sportiva, non potevi sbagliare e al primo errore eri fuori. Da quando abbiamo iniziato il campionato ho scoperto un nuovo modo di vivermi le partite: se sbaglio trovo comprensione, ma soprattutto mi viene data la possibilità di rimediare; l'ambiente è più "soft", non ho paura di fare un errore e questo mi permette di giocare più rilassato. In partita ho la possibilità di dimostrare tutto quello che di buono ho imparato in allenamento. Tra l'altro nella nostra squadra siamo in tanti, ma siamo tutti utili, serviamo tutti. Penso che il campionato al quale partecipiamo non sia meno serio o meno importante di altri, ma realizzato da persone mature, che cercano di dare il meglio senza troppe ansie. La maturità sta soprattutto nel fatto che non ci prendiamo troppo sul serio, sappiamo ridere dei nostri limiti e prenderci un poò in giro. Paradossalmente questo mi dà la spinta in più per dare il massimo di me stesso. I nostri avversari, oltretutto, non ci regalano nulla, giocano fino alla morte e questo è esaltante, perché confrontarmi con chi è più forte mi stimola, e ogni volta mi rendo conto che la mia prestazione è migliorata. Solo una volta ci è stata data la possibilità di fare un gol senza troppa difficoltà, ma non me la sono presa; l'ho visto come un gesto di condivisione, di amicizia.
Inoltre riprendere a giocare a pallone ha avuto un altro significato per me, è un momento di socializzazione e di confronto con l'esterno. Ogni settimana ci incontriamo/scontriamo con persone diverse e ci facciamo conoscere sotto un'altra luce. Ne ho grandi benefici anche da un punto di vista fisico, mi sento meglio, più forte e in forma. Se questo campionato non ci fosse perderei una cosa importante della mia vita.

Battista Sanna, allenatore dei "Como cheria"

E' da tempo che alleno squadre giovanili sino alla prima categoria e da alcuni anni seguo i "Como cheria". Al di là delle amichevoli non avevamo mai avuto occasione di un vero e proprio confronto sportivo con altre squadre, finché non è nato il campionato "*Nessuno escluso*". E' un vero progetto, ci alleniamo per confrontarci e per integrarci nella vita normale; la continuità offerta dalle partite e dagli allenamenti settimanali ha migliorato la

qualità della vita dei ragazzi. Il nostro segreto è stato accoglierli e tramite il lavoro d'equipe con medici ed educatori abbiamo offerto loro una nuova possibilità; diamo fiducia e riusciamo ad aumentare l'autostima, hanno trovato nello sport la strada per riorganizzare le loro giornate e sentirsi integrati.

Alessandro Riccio, educatore CSM e giocatore dei "Como cheria"

Ogni anno facciamo fare ai nostri ragazzi tutti gli esami di idoneità fisica: l'elettrocardiogramma sotto sforzo e la spirometria. Quest'anno i risultati sono migliorati notevolmente: la preparazione al campionato, infatti, ha richiesto allenamenti più adeguati, ma soprattutto è stato naturale da parte dei giocatori migliorare lo stile di vita per quanto riguarda ad esempio il consumo di sigarette. Il prossimo anno il progetto "Filippide" che mira, tra l'altro a valutare l'eventuale miglioramento della salute fisica, verrà realizzato sul nostro gruppo.

Il beneficio non ha riguardato solo la salute fisica, ma anche quella psichica: l'umore dei ragazzi è decisamente migliorato e soprattutto si è creato un vero e proprio gruppo di amici che non si incontra solo in campo, ma anche fuori. E' nata dunque una rete sociale che offre la possibilità di fare esperienze diverse e questo in totale autonomia, in maniera spontanea. Ho visto, fin dalla prima edizione di "*Nessuno escluso*", che per gli avversari è un piacere giocare con noi, spesso ci hanno fatto notare e dimostrato in campo che si divertono più con noi che con altre squadre, ma non perché ci battono, ma perché si accorgono che i "Como cheria" giocano per il piacere di farlo e non per vincere, ma per migliorare di volta in volta le loro prestazioni. Avvertono insomma il senso più profondo della nostra partecipazione al gioco.

Attraverso questo campionato penso che per molti avversari lo stigma che accompagna i miei ragazzi sia caduto o in qualche modo si sia modificato. E' opinione diffusa che il malato mentale sia pericoloso; attraverso il gioco è stato possibile dimostrare che siamo un gruppo di persone che si comporta come tutti, abbiamo le stesse dinamiche che si creano in una squadra normale e affrontiamo gli stessi problemi. È anche per questo che nella seconda edizione ho voluto fortemente la partecipazione della squadra dei Vigili urbani, che vedono un aspetto particolare della malattia mentale: sono loro, infatti, che su disposizione del Sindaco e dell'equipe medica eseguono i ricoveri coatti. Attraverso il calcio abbiamo fatto capire che quando una persona non sta male e ha superato i momenti di maggior difficoltà della sua malattia, è come gli altri e può tranquillamente condividere un'esperienza come quella del campionato.

In conclusione, lo sport è una buona prassi per il benessere psico-fisico dei nostri ragazzi e contribuisce anche in molti casi a diminuire la somministrazione di farmaci e i ricoveri.

Antonello Pittalis, psichiatra del CSM di Sassari

In questa esperienza osservo le cose da due punti di vista diversi: sia come operatore che come protagonista, dal momento che faccio parte della squadra dei "Como cheria". Sono due strade che si incrociano perché attraverso la mia partecipazione diretta vedo i miei pazienti in un contesto diverso dall'ambulatorio, che è un luogo "protetto" dove è necessario rispettare il rapporto up–down tra medico e paziente.

In campo, invece, le parti si invertono: sono io che ho bisogno di loro dal momento che molti sono più forti di me e quindi le leadership cambiano. Sono loro che si prendono cura del medico, in quanto più preparati tecnicamente e fisicamente.

La relazione si approfondisce, li vedo sotto una luce diversa e scopro di loro aspetti che in ambulatorio è impossibile osservare perché certe situazioni non si possono verificare. Ne consegue allora che lavorare con i pazienti non è solo prescrivere farmaci, ma condividere esperienze.

Ci arricchisce molto giocare il campionato "*Nessuno escluso*" e il torneo regionale, dove spesso siamo in qualche modo obbligati a vivere gli stessi "sintomi", cioè gestire i problemi e risolverli insieme. In campo, infatti, si creano delle situazioni in cui non si ripetono i ruoli classici dell'ambulatorio, ma questi si annullano dal momento che diventiamo un gruppo di persone che insieme decidono come affrontare le difficoltà; in questo modo si restituisce ai ragazzi la dignità di assumersi delle responsabilità grazie alle situazioni particolari che si vengono a creare.

Abbiamo creato una squadra che inserisse chi realmente aveva bisogno di queste esperienze, non abbiamo costruito una rappresentativa forte.

Nell'ultimo anno i ricoveri si sono azzerati e questo, ne siamo convinti, grazie alla rete di opportunità e risorse offerte dallo sport.

Assunta Orritos , psicologa del CSM

Seguo la squadra dei "Como cheria" e spesso sono andata con loro in trasferta. È stata una vera sorpresa vedere i ragazzi sotto una luce diversa. Le trasferte sono significative, soprattutto i viaggi in macchina, un'occasione per ascoltare le loro esperienze di vita in maniera naturale, diversamente da come accade in ambulatorio; poche trasferte hanno avuto per molti aspetti più valore di un anno intero di colloqui nel centro. Ho osservato come la partecipazione di alcuni miei pazienti all'attività della squadra abbia inciso nel miglioramento della loro vita; ricordo in particolare un ragazzo estremamente diffidente e pieno di paure, che ha avuto modo di esprimere le sue potenzialità in quanto capace di giocare a pallone, e così ha trovato un percorso attraverso cui superare le ansie. Ha trovato cioè un ambiente protetto dove può tenere sotto controllo le sue fobie e riprendere fiducia in se stesso senza avere il timore del giudizio degli altri.

Responsabile locale: Emanuela Serra
Operatori: Giovanni Piras, Luana Sanna
In collaborazione con: Dipartimento per la tutela della salute mentale – Sassari, Centro Diurno di Alghero
Società sportive: Associazione Sportiva di calcio "Le Aquile" di Alghero, Associazione sportiva di calcio "Como cheria" di Sassari

L'esperienza di Torino

Non sapevamo quasi nulla dei matti e un giorno di otto anni fa ci telefona Alfredo Trentalange. Di lui conoscevamo un altro impegno professionale, quello di arbitro delle più importanti partite di calcio della serie A, dei campionati europei, dei mondiali. Ma non tutti sanno che per anni ha lavorato come educatore in psichiatria e che insieme a tanti altri colleghi del Piemonte si è dato da fare per organizzare partite di calcio e tornei fra squadre formate da operatori e pazienti psichiatrici. Il suo gruppo insieme ad altri di calcio, messi insieme spesso, grazie alla sola buona volontà, avevano capito che il gioco del pallone serviva a dare tante risposte di inclusione, di cura e di riabilitazione alle persone che entravano in contatto con i servizi psichiatrici. Dopo quell'incontro e dopo tanto lavoro fatto di impegno e passione è nato un movimento che oggi tiene insieme in Piemonte una comunità di quasi 400 persone. Centinaia di partite, di trasferte, migliaia di chilometri, iniziative pubbliche. Abbiamo incontrato sulla nostra strada tante persone che ci hanno aiutato a far capire meglio e da altri punti di vista quello che stavamo facendo. Giornalisti, scrittori, attori, commentatori, comici, calciatori, arbitri, registi, fotografi. Abbiamo cercato di incrociare il nostro fare con le luminose intuizioni di Basaglia, cercando di fare bene il nostro mestiere di sportivi e di dare il nostro contributo per costruire una comunità più solidale e accogliente, che sappia fare la propria parte vincendo pregiudizi e divisioni fra follia e normalità. Sono nati così il film di Massimo Arvat "*La Partita Infinita*" presentato al Torino Film Festival, premiato dal Presidente Giorgio Napolitano e dall'allora Ministro dello sport Giovanna Melandri; il libro "*Fuori di Pallone*" scritto da Maurizio Crosetti con le fotografie di tanti autori; una mostra fotografica e tanti incontri fuori e dentro il campo di calcio, nei teatri e nei cinema che in questi anni ci hanno dato la possibilità di far capire a tante persone che i "matti" visti da vicino non sono molto diversi da noi. Persone umanizzate dalla loro sofferenza, che hanno incontrato un giorno nella loro vita difficoltà tanto importanti da rendere difficile la loro esistenza nelle cose più semplici della normale quotidianità.

Quello che abbiamo fatto è un percorso che si unisce oggi al percorso di tanti altri movimenti che utilizzano anche altre discipline sportive come strumento di cura. Ad un certo punto del nostro lavoro ci siamo accorti che la maggior parte di noi, per averlo vissuto sulla propria pelle, aveva la certezza che il calcio e questo modo di organizzarlo e interpretarlo nei fatti stava dando buoni risultati nel lavoro socio-terapeutico. Ognuno di noi ha imparato dagli altri. Psichiatri, psicologi, infermieri, volontari, educatori, arbitri, allenatori, animatori, dirigenti. Stavamo raggiungendo la consapevolezza di quanto fosse diventato urgente codificare e sistematizzare le pratiche, leggere in maniera più analitica il

nostro lavoro e, perché no, in altre parole, attribuire scientificità al nostro lavoro superando l'empirismo. Un altro passo avanti per accreditare il calcio e lo sportpertutti quale strumento di intervento al pari di altre pratiche e per superare i pregiudizi (tanti) che relegano lo sport al pari di attività il cui unico merito nella migliore delle ipotesi è quello socializzante (funzione peraltro più che meritoria). Tante volte abbiamo sentito marchiare le attività condotte dagli operatori della psichiatria con affermazioni come: "....andare a giocare a pallone non è lavorare".
A cosa è servito il progetto "*Sportiva...mente*"? A questo.
Ad un certo punto i percorsi di tanti operatori dell'Uisp o non dell'Uisp che hanno trovato nella nostra associazione opportunità e possibilità (come diceva Basaglia), ciascuno con la propria velocità e con la propria esperienza, si sono incontrati sulla stessa esigenza: dare un senso e una conferma a ciò che stavano facendo insieme e ciascuno nella propria comunità, continuare ad imparare.

Grazie ad Alfredo e ai mille nomi ignoti di persone che tutti i giorni ci mettono l'anima non solo per guadagnarsi la fama dei vincitori.

Alessandro Bianchi, operatore servizi psichiatrici

––

Faccio l'educatore da 17 anni, gioco nei "Blatta Boys" di Chivasso, vicino a Torino, e partecipiamo al torneo "*Matti per il calcio*". Nello spogliatoio, sul furgone, durante le lunghe trasferte in giro per il Piemonte, i pazienti parlano. Alcuni parlano tanto. Anche in campo. Le frasi che mi rivolgono raccontano cosa c'è dentro questo strano miscuglio di calcio e psichiatria che ci siamo inventati. Le ho raccolte, togliendo le mie risposte, ininfluenti; in psichiatria le giornate sono fatte soprattutto di domande.
P.S. Le finali di "*Matti per il calcio*" in realtà si giocano a Montalto di Castro, non a Roma. Non ci fate caso, per noi, che arriviamo da lontano e qualche volta ci sentiamo piccoli, la meta è comunque Roma.

Coi problemi che ho, non mi chiedete di colpire di testa…

Abbiamo perso perché faceva troppo caldo
Abbiamo perso perché faceva troppo freddo
Sui campi pesanti rendiamo sempre al meglio
Non riuscivo a calciare, il campo era troppo pesante
Teniamo conto che tirava anche molto vento
Su un campo da calcio, vanno bene le scarpe da calcetto?
Quelli di InGenio sono la nostra bestia nera perché sono di Torino
Con le altre squadre di Torino di solito vinciamo facile

Tutta quella gente sugli spalti, non gli si può chiedere di andarsene?
Se in panchina mi lasciaste fumare, renderei al meglio
E' facile correre, per quelli che non prendono i farmaci
Te lo dico io, quello di farmaci non ne prende. Al massimo avrà dei problemi sociali
Se vinciamo, puoi chiedere al Dottore se mi scala i farmaci?
Posso giocare punta, davanti ai difensori?
Non mi potete chiedere di giocare in difesa!
Qual è, esattamente, il mio ruolo?
Potrei venire solo alle partite in casa? Più di un' ora in autostrada non ci resisto
Le finali che andiamo a fare a Roma, sono regionali o intercontinentali?
Quando andremo alle finali di Roma, ci sarà il vino a tavola?
Le finali di Roma le vincono sempre quelli di Roma. Noi dobbiamo viaggiare, loro sono già lì
Con che maglia giochiamo oggi? E se loro ce l'hanno uguale?
Voi operatori venite solo perché volete giocare tutta la partita, e ve ne approfittate
Siamo sicuri che loro oggi avevano solo tre operatori in campo? Quello che correva, a me non sembrava proprio un paziente
Quello lì è un medico? Ma se mi ha picchiato per tutta la partita!
Dottore, tu ti cambi nel nostro stesso spogliatoio?
Io e il Dottore usiamo lo stesso bagnoschiuma
Ma che cazzo di Dottore sei, se non sei nemmeno capace di marcare l'uomo?
Abbiamo perso, ma sono contento perché ho fatto tre gol
Quando segno io, vinciamo sempre
Se non c'era il portiere, il mio tiro andava dentro
Saranno le scarpe, non è possibile che sbaglio un gol davanti alla porta
Se vinciamo in finale, siamo campioni?
Di acqua non ce n'è più?
Non è giusto che loro facciano sempre il fuorigioco
Hai visto come li ha salutati, si vede che l'arbitro li conosce
Ci fischiano sempre tutto contro
Ho sbagliato il rigore, e non me l'ha nemmeno fatto ritirare
Possiamo chiedere di giocare col nostro pallone? Il loro è troppo duro
Come mai dimentico sempre i parastinchi?
La terapia la prendo prima della partita, o mi fa male?
Non mi tenete mai il mio numero preferito
Per me tutti i numeri vanno bene
Scusi arbitro, che numero ho?
Non è giusto che giochino solo quelli che si allenano
Voglio giocare le partite, ma agli allenamenti non vengo
Bisogna fare degli esercizi, se no il fiato quando ce lo facciamo?

Perché non saltiamo gli esercizi, e facciamo tutta partita?
Se non fosse per le sigarette, io il fiato ce l'avrei
Per forza che giocano bene, loro hanno gli schemi
Hanno vinto solo perché hanno fatto più gol di noi
Da quando mangiamo tutti insieme prima delle partite, io digerisco meglio
Io mi trovo direttamente al campo
Ma prima di giocare, sempre riscaldamento dobbiamo fare?
Meglio non fare troppo riscaldamento, ci stanca troppo
Come fai a giocare, mentre fai l'operatore?
Non è giusto che gli operatori giochino davanti
Hanno vinto solo perché avevano più operatori
Se la partita durava di più, potevamo recuperare
Dopo la partita, ci sarà il rinfresco?
Se mi faccio la doccia, quando arrivo al rinfresco non trovo più niente
Di Gatorade ne avete preso abbastanza?
A che ora è la prossima partita?
Oggi non posso giocare, ho il colloquio col mio Dottore
Ho giocato male, avevo la testa da un'altra parte
Avevano pure una donna in campo, e siamo riusciti a perdere!
A me il pallone piace, ma avrei bisogno di una donna
Quand'è che entriamo nell'ottica della partita?
Non sopporto che quando giochiamo in casa al campo arrivino prima gli avversari, che figura ci facciamo?
Perché il rigore lo fai tirare a lui?
Abbiamo preso tre pali, l'arbitro ce li doveva contare almeno come un gol
Se mi espelle, come faccio a giocare?
A parte la fidanzata, non mi manca niente per essere un calciatore
In campo, si parla con i piedi

Fulvio Pesando, psichiatra di Susa (To): "Che cosa ho imparato?"

Più di dieci anni di "*Matti per il calcio*" danno l'opportunità di tirare qualche somma e di fare alcune brevi riflessioni circa le questioni più calde e vitali che questa esperienza ha permesso di portare alla luce.
Già dal titolo appare esplicita la dimensione dell'imparare: in effetti, come si ripete in ogni occasione, è dai pazienti stessi che soprattutto si impara. Non perché i nostri pazienti siano tout-court insegnanti come vorrebbe una visione a volte romanzata della malattia mentale; piuttosto, per così dire, ci insegnano senza purtroppo sapere veramente ciò che dicono. Sta a noi operatori ascoltare la loro voce e saper apprendere dalle loro azioni. E di

che cosa ci parlano? Ci parlano innanzitutto, attraverso questo gioco conosciuto in ogni angolo del mondo, di che cosa della vita essi non possano proprio tollerare, quali questioni risultino per loro a vario titolo inavvicinabili, non sopportabili e non elaborabili soggettivamente.

L'iniziativa "*Matti per il calcio*" si articola in un torneo regionale per utenti dei diversi Centri di Salute Mentale. Da quando ha visto la luce, una selezione di pazienti delle singole squadre ha potuto misurarsi in un evento annuale "*La Partita Infinita*", di volta in volta con la nazionale scrittori, la nazionale magistrati ecc., sino alla squadra del Grande Fratello, in un crescendo di visibilità, riconoscimento anche mediatico e di richiamo sociale; tutto ciò con ricadute indubbiamente positive. Detto il buono occorre però mettere in guardia dai possibili rischi. Penso di aver imparato infatti che, nella riabilitazione dei pazienti, non si tratti tanto di celebrare l'epopea di un soggetto, ossia il suo riscatto da un anonimato cui l'aveva relegato la malattia, magari regalandogli un attimo di notorietà che lo faccia sentire accolto dai cosiddetti "normali". Al contrario il punto sembra essere quello di saper piuttosto percepire che il paziente è assai più implicato nel proprio essere dalla fatica giornaliera rivolta a cercare qualcosa cui potersi soggettivamente aggrappare, qualcosa che gli permetta di reggersi nella quotidianità, e che consenta di poter fronteggiare una realtà percepita per lo più come enigmatica, ostile, pericolosa. In questo senso, evitare ogni retorica e soprattutto astenersi dal presentare la storia dei pazienti come una sorta di romanzo risulta il servizio migliore che si possa fare loro al fine di rispettarne lo sforzo condotto ogni giorno per la propria esistenza soggettiva.

Intimamente legata alla stessa logica sta la spinta, a volte esasperata, alla ricerca della vittoria nel gioco: ho potuto ripetutamente osservare che al riguardo gli operatori non sono esenti da qualche responsabilità, compreso il sottoscritto.

Ritengo che questa esperienza abbia suggerito come, al di là dell'apparenza, non costituisca di per sé un fattore terapeutico spingere eccessivamente i nostri pazienti alla ricerca del risultato, della vittoria, visti come valore a priori. In realtà ciò che viene dipinto come un fattore terapeutico-risocializzante imprescindibile, il "sano" agonismo e la "sana" competitività, spesso degenera tradendo le aspettative, i desideri e i timori degli operatori più che le autentiche esigenze dei pazienti.

È peraltro vero che il dibattito è aperto e ha spesso segnato una specie di spartiacque all'interno del gruppo circa la filosofia che dovrebbe informare la conduzione della cura, evidenziando quasi due anime, quella più competitivo-agonistica e quella più accoglitivo-partecipativa. La faccenda non è di poco conto, ma un po' di teoria forse potrebbe venirci in aiuto. In merito, gli psicoanalisti che, com'è noto, amano complicare le questioni, parlano di "logica fallica" a proposito del registro competitivo-dimostrativo, che pervaderebbe tutta l'esistenza umana dei propri significati. Ora tutto il problema dipenderebbe dal fatto se il soggetto sia dentro o fuori tale logica.

Gli psicotici, cioè la maggior parte dei nostri pazienti, ne sarebbero per lo più fuori; i nevrotici, cioè la maggior parte dei cosiddetti normali, dentro. Il punto non è dappoco, perché essere dentro o fuori condizionerebbe tutto un modo, diciamo un colore, con cui la realtà appare: colorata in una determinata maniera, e dunque pregna di certi significati se si sta dentro, in modo diverso (spesso incomprensibile ai cosiddetti normali) se si è fuori. Non so se le cose stiano esattamente così, però ritengo sia uno spunto di riflessione fondamentale per decidere il taglio che dovrebbe prendere la cura attraverso il gioco del calcio. Infatti l'esperienza insegna che puntare al perseguimento del successo a ogni costo per chi non è in grado di sostenere soggettivamente tale impegno e, spesso, non può neanche comprenderlo, può aprire la strada a effetti di crisi pericolosi.
Ma un punto importante è che questo progetto ha contribuito a farmi cogliere le analogie strutturali fra il gioco del calcio e quello dell'esistenza; ciò che definisce un gioco è infatti la presenza di quelle che potremmo chiamare le tre "R", ossia Regole, Ruoli, e Risultato. È il livello strutturale fondamentale. Esse sono gli elementi costitutivi invarianti di qualunque gioco e permettono, grazie alla loro similitudine con l'esistenza quotidiana, di vedere il calcio quale palestra di vita, di esperienze e di crescita. Il punto chiave della calcioterapia è infatti costituito proprio dallo studio della particolarità con cui i nostri pazienti, per lo più affetti da psicosi, si rapportano a Regole, Ruolo e Risultato, e da qui occorre partire per comprendere che cosa significhi per loro essere nel gioco della vita. Concludendo, non si tratta di trasformare i pazienti in campioni, ma far sì che riescano a stare un po' di più e un po' meglio sul palcoscenico dell'esistenza. Giocare un pò meglio il gioco della vita, questo penso dovrebbe essere l'obiettivo.

Responsabile locale: Massimo Aghilar
Operatori: Alessio Nobile
In collaborazione con: Unità modulare di psichiatria di Borgosesia-Gattinara - ASL Vercelli , Dipartimento di Salute Mentale Rivoli - ASL Torino 3, Dipartimento di Salute Mentale - Centro Diurno - ASL di Alessandria, Associazione A.G.A.P.E. (Associazione Gente Amica Persone Emarginate), Casa di Cura Neuropsichiatria "Villa Cristina", Centro di Salute Mentale – ASL 4 Chivasso, Centro di Salute Mentale – ASL CUNEO 2 Alba e Bra; Comunità "La Redancia", Centro Diurno "Leoncavallo" Torino – ASL 2 Torino, Dipartimento di Salute Mentale "G. Maccacaro" – ASL 2 Torino, Dipartimento di Salute Mentale Ivrea, Cooperativa Sociale "Prometeo" di Verbania, Centro Diurno "Faccenda" - Cooperativa "Anteo" - Cooperativa "La Coccinella" ASL 12 di Biella, Dipartimento di Salute Mentale della Valle D'Aosta, Centro Diurno Cooperativa "Pro.Ge.S.T" – Collegno, Cooperativa "La Fortuna" - Fiorile srl (Presidio Socio Assistenziale "La Consolata") di Borgo D'Ale, Comunità terapeutica "Viabiellaventi6" – Cooperativa P.G. Frassati, Comunità Psichiatrica "Progetto Emmaus"

L'esperienza di Firenze

Prima di parlare di "*Sportiva…mente*", occorre fare una piccola cronistoria di come siamo arrivati a questa esperienza.
Già da molti anni l'Uisp realizza interventi con i servizi di salute mentale basati soprattutto sulla richiesta di un supporto organizzativo per quanto riguarda i luoghi dove poter fare attività sportiva.
Ci sono due diverse correnti di pensiero in questo campo.
Da una parte la formazione di polisportive specifiche come laboratori di formazione per gli utenti e non solo, dall'altra l'uso, in termini di servizio, del sistema associativo già esistente, provando ad inserire nelle società sportive soggetti con problematiche psichiche.
Questo progetto rappresenta un cambiamento di scenario, perché non risponde ad una richiesta specifica, ma nasce all'interno dell'Uisp e quindi sicuramente porterà ad una discussione e a una inevitabile "contaminazione" positiva.
Siamo intervenuti sull'esistente, cioè abbiamo lavorato con i Centri di Salute Mentale che già praticavano attività sportiva e ci siamo concentrati su proposte di calcetto a 5 e di nuoto. Abbiamo lavorato su due livelli, uno interno alla nostra associazione per produrre aperture e nuove sensibilizzazioni, e l'altro esterno cercando di costruire un legame più forte e stabile con i CSM attraverso un protocollo d'intesa e quindi una partnership più complessiva che riconosca il ruolo sociale dell'Uisp.
Un altro fattore di innovazione è sicuramente legato alla presenza degli operatori Uisp: figure competenti, esterne al mondo sanitario, in grado di stimolare e favorire una diversa relazione con gli utenti, che non si rapportano più solo con il referente sanitario e quindi di riflesso con la malattia o la cura, ma con altre persone con cui condividono l'ambiente sportivo.
I risultati positivi nel nuoto sono stati più emblematici: le attività si sono svolte all'interno di una struttura pubblica, le ragazze sono state accettate e accolte anche dagli altri frequentatori, le persone per così dire normali.
Anche il calcetto, dove va sottolineato che hanno giocato anche delle ragazze, ha fatto registrare esiti incoraggianti. Abbiamo in programma un convegno con la Regione Toscana per presentare i risultati della sperimentazione e allargare le possibilità di collaborazione e di partnership. Ci eravamo prefissi un obiettivo e pensiamo di averlo raggiunto: la presa in carico non tanto della malattia, ma di soggetti che hanno malattie.
Vorremmo avanzare una proposta per il futuro: programmare momenti di formazione interna all'Uisp per quanto riguarda l'accoglienza dei pazienti e la loro inclusione, la capacità di capire le loro necessità, in modo da superare anche qualche imbarazzo e preoccupazione iniziale.

Due delle pazienti che hanno partecipato ai corsi di nuoto hanno mostrato sin da subito interesse ed entusiasmo per questa nuova pratica sportiva. Una delle cose che ha colpito maggiormente l' équipe è la continuità con cui hanno partecipato (cosa rara nei nostri utenti). All'inizio del progetto le nostre ospiti venivano accompagnate da un educatore, che assisteva dalle gradinate e le riaccompagnava in struttura al termine dell'attività.
Essendo però l'autonomia uno degli obiettivi principali, abbiamo chiesto alle ragazze di muoversi da sole per raggiungere la piscina e la loro risposta è stata assolutamente positiva.
L'attività in acqua è stata vissuta dalle nostre ospiti in maniera differente. Per una ha rappresentato il luogo in cui si è sentita apprezzata per alcune capacità, ed ha riportato spesso agli educatori il "voto" che l'istruttrice di nuoto le aveva dato.
Inoltre, ha accettato di comprare un costume "agonistico" (come lo definisce lei), dopo che le era stato fatto notare dall'educatore che il costume (da mare) utilizzato il primo giorno risultava inadeguato in quanto ormai "troppo largo".
Infine, dopo un primo imbarazzo, ha preso confidenza con il luogo e ha accettato di fare la doccia dopo l'attività di nuoto, piuttosto che nella struttura sanitaria. L'altra ragazza invece ha vissuto la piscina come un luogo per "staccare dalla comunità", ricercando situazioni in cui potersi "rilassare" e "scaricare la tensione negativa" come lei stessa afferma. Inoltre in quella piscina la paziente aveva, anni fa, aderito per un breve periodo ad un progetto sportivo. Ritornare in quella stessa struttura e partecipare con evidente continuità, è stato considerato dall'équipe un grande risultato.

Intervista alle due ragazze

_R., sei andata volentieri in piscina in questi mesi?
Si, sempre volentieri

Ti piace l'acqua?
Si, sono anche esperta del nuoto. Mio padre mi ha insegnato a nuotare. Magari riuscissi a fare tutto come riesco in acqua!

Hai conosciuto persone nuove in piscina?
Ho conosciuto le persone del mio corso, mi sono anche confidata con loro.

Potresti raccontarci in breve la tua esperienza?
Prendo 8. Danno i voti. Prima prendevo 7 e mezzo. Mi trovo bene, voglio continuare sia con la Giulia che con la Chiara. Mi ricarica, ci vado sempre volentieri. La prima volta sono stata sulla gradinata perché volevo vedere com'era e poi non sono andata un'altra volta

per “questioni femminili”, altrimenti non ho fatto mai un'assenza. Mi piacerebbe continuare purché sia gratuito o con un prezzo modico.

A. , **ci sei andata volentieri in piscina in questi mesi?**
Si, si.

Ti piace l'acqua?
Mi piace l'acqua, mi dà un senso unico con me stessa. Le proprietà dell'acqua mi rilassano e mi portano ad avere migliori rapporti con gli altri perché scarico la tensione negativa.

Hai conosciuto persone nuove in piscina?
Un pò tutti, un pò nessuno. Qualche chiacchiera, un saluto con le altre persone. Sono un pò solitaria di carattere.

Potresti raccontarmi in breve la tua esperienza?
La piscina mi è piaciuta perché mi ha aiutato a scaricare la tensione negativa. Ho imparato a nuotare dove non tocco e mi sono rilassata facendo questo sport. Ci sono sempre andata volentieri. E' un'attività esterna al Villino e sono contenta di potermi relazionare in un contesto di *normaloidi o nevrotici sani*, nonostante la mia patologia. Persone che ti accettano se ti relazioni in un certo modo e tieni in fondo, in sottofondo la patologia. Ho capito che in un contesto più sano ci posso stare lo stesso, questo mi aiuta nella mia malattia.

Ascoltatemi
Scritta da Pippo

Ascoltatemi
Voi che
Attraversate il mio cammino,
non ho da darvi molto ma
vorrei lo stesso che mi ascoltaste,
quando ho a che fare con voi,
quando sono vicino a voi,
quando voglio comprare qualcosa,
quando cammino e vi passo vicino
vorrei che mi ascoltaste.
Spero di dirvi
Qualcosa di positivo
Per voi

Di darvi una speranza in più nella vita
Come fossi un portafortuna,
come fossi uno che serve a qualcosa
come fossi un uomo che ha un ruolo nella vita
ed è per questo rispettato.
Ascoltatemi
Datemi retta,
non mi trattate male
ho da dirvi qualcosa.
Vicino a me
siete al sicuro perché così penso
Accanto a me c'è qualcosa che
fa sperare in un mondo migliore,
ascoltatemi
mentre cammino
vi porto la mia vita,
apprezzatela.

Massimo Niccolai, operatore Uisp

Parlare dell'esperienza fatta con il progetto "*Sportiva…mente*" è un pò raccontare una parte della mia vita.
Ho iniziato a frequentare il mondo della salute mentale verso i primi anni settanta quando il fermento sociale permetteva di avvicinarsi a questa tematica in modo quasi naturale.
Col passare degli anni ho fatto i miei studi e le mie esperienze, e mi sono ritrovato a contatto con il disagio mentale in modo più diretto, dopo aver lavorato per il recupero scolastico dei bimbi piccoli e successivamente con i bambini autistici.
Dal punto di vista teorico mi sentivo ben strutturato e preparato ad affrontare questo impegno, ciò nonostante quello che ho imparato proprio dagli utenti è il sapersi avvicinare, il vedersi per quello che siamo, ed essere accettati senza troppe velleità, sentirsi uguali in quanto esseri umani…
Un mio caro amico psichiatra un giorno mi disse che era venuto il momento di fare anche un pò di attività fisica con un gruppo di pazienti. Ero perplesso, anche perché avevo praticato solo atletica leggera e non la ritenevo un'attività appropriata.
Lui mi fece notare che il calcio sarebbe stato l'ideale, ma non avevo mai frequentato un campo di calcio né come praticante né come tifoso. E allora? Che fare?
"Niente - mi disse - impara insieme a loro… forse qualcuno che sa giocare c'è, e soprattutto cerca di divertirti, non preoccuparti se non sei all'altezza del gioco e soprattutto non controllare, lasciati coinvolgere".

E così è stato, non sono mai diventato un buon giocatore, ma è stato fantastico sentirsi criticare per il modo in cui stavo in campo, fare la doccia insieme e parlare delle difficoltà del gioco, discutere su come essere più competitivi e capire quali potevano essere i ruoli migliori per tutti noi.
Visti i risultati positivi abbiamo chiesto all'Uisp di Firenze di aiutarci ad entrare in contatto con le varie associazioni sportive per poter ampliare il nostro orizzonte di intervento.
Non è stato sempre facile, ma siamo riusciti ad andare avanti, tanto che oggi è l'Uisp che propone i progetti e le nuove attività e che soprattutto ha avviato un confronto interno molto intenso.
Rispetto a questo progetto ho cercato di collaborare il più attivamente possibile con tutti i soggetti coinvolti. L'approccio con cui è stata affrontata questa fase sperimentale è molto importante perché si è cercato di capire, su basi scientifiche, su rilevazioni e rielaborazioni di dati, come questi momenti siano realmente importanti e utili non solo per le persone che hanno problematiche psichiche, ma anche per quelli che ci lavorano e che imparano così ad avere più conoscenze e capacità per ascoltare, includere e intervenire efficacemente.

Matteo Pucci, operatore Uisp

L'idea di prendere parte come operatore a questo progetto mi ha convinto da subito.
Il fatto di utilizzare dei criteri "oggettivi", per osservare in maniera più scientifica quali fossero i benefici psicofisici dell'attività di calcetto, mi è sembrato un modo nuovo di dimostrare quanto questa semplice pratica sportiva possa essere preziosa per l'utente. Ho visto pazienti, inizialmente scettici e riluttanti, acquisire maggiore disinvoltura a livello di relazioni sociali, fare amicizia durante l'ora del calcetto; "con la scusa" di ritrovarsi per svolgere l'attività hanno fatto il primo passo importante, quello di uscire dal rifugio della propria solitudine, per arrivare più lontano, fino ad allacciare nuovi rapporti e scoprire una nuova attenzione per la cura del proprio corpo.
Penso che "il gioco di ruoli" proprio del calcio possa di per sé aiutare queste persone a scoprire le regole e il piacere della socialità, che è stata fortemente ostacolata dalla malattia che hanno dovuto affrontare.
Quando si tratta di persone per così dire normali, queste considerazioni possono sembrare banali, ma se si parla di un paziente psichiatrico la cosa assume tutt'altro significato. E dobbiamo sempre tenere presente questo valore.

Responsabile locale: Massimo Niccolai
Operatori: Giulia Bicocchi, Bartolomeo Gentile, Matteo Pucci, Leonardo Sbolci
In collaborazione con: Centro diurno "Fili e colori" - CSM Q5, Centro diurno "F. Chellini" - CSM Q3, Centro diurno "Busillis" – CSM Q4, Centro diurno Dino Campana - CSM Q1, Comunità terapeutica "Il Villino".

L'esperienza di Genova

Raccontare in poche righe un progetto come "*Sportiva…mente*", esprimendone il senso ed il valore non è facile.
Si potrebbe provare con i numeri, i dati: quasi 100 pazienti coinvolti, 4 mesi di attività (e quante centinaia di ore?), 8 discipline sportive praticate…
Non va: suona troppo freddo e distaccato. E poi, non siamo noi a dire e scrivere che lo sportpertutti non è misurabile?
Allora strategia opposta: le emozioni di pazienti, famiglie, operatori, istruttori, tecnici, la gioia di avere partecipato ad un progetto che, attraverso la pratica sportiva… Niente da fare: va bene la gioia, ma la fatica, le difficoltà che si incontrano quando si lavora in un ambito come quello del disagio mentale?
Allora, partiamo da lì, dalle particolarità del contesto?
La verità è che aveva ragione Rodari: è difficile fare le cose difficili; noi abbiamo provato a fare una cosa difficile (*"Sportiva…mente"*) ed abbiamo chiesto ad un genitore di un ragazzo coinvolto e ad un operatore del Centro di Salute Mentale che ha lavorato con noi di aiutarci a fare un'altra cosa difficile (raccontare *"Sportiva…mente"*): in queste pagine, trovate le loro testimonianze, sicuramente parziali, ma che riteniamo significative.
Noi, giunti alla fine dell'esperienza, dopo giornate passate ad incontrare il personale delle strutture per definire il calendario delle azioni, costituire i gruppi e pianificare le attività, dopo quasi un mese di riunioni di programmazione tra il coordinamento del progetto ed il personale impiegato, dopo le giornate in piscina, sui campi di calcio, pallavolo o basket, regolamentari o improvvisati, dopo la ginnastica ed il judo, dopo i questionari da compilare, possiamo dire che qualche risultato, tra mille difficoltà, lo abbiamo raggiunto.
Intanto, nonostante in alcuni mesi certe discipline sportive siano state proposte in misura minore, le attività sono state seguite con costanza e collaborazione da parte dei soggetti coinvolti. Inoltre, tutti hanno potuto usufruire di opportunità per fare movimento, giocare, allenarsi, stare insieme agli altri, sviluppare le loro competenze, la propria autonomia e le proprie capacità di relazione; qualcuno ha trovato sostegno nei momenti più difficili, altri hanno imparato regole (di sport e di vita), altri ancora hanno semplicemente (semplicemente?) iniziato ad allacciarsi le scarpe da soli (perché le scarpette da calcetto non sono così diverse, e quelle se le volevano tutti allacciare da soli); qualcuno (anche un operatore!) ha scoperto che si sta a galla anche se non si vuole, un giovane medico che ha collaborato al progetto inizierà a settembre un corso di judo (buona fortuna e hajime).
Più in generale, è stato possibile realizzare l'intervento basandosi sulla pluridecennale esperienza dell'Uisp di Genova nei confronti dei cittadini con disagio mentale,

sull'attivazione e sul mantenimento di una rete territoriale (comprendente istituzioni scolastiche, associazioni sportive, centri e strutture che si occupano di disagio e disabilità) e grazie ad un rapporto di collaborazione con il Comune di Genova.
In particolare, attraverso le buone pratiche proposte, sono stati raggiunti questi obiettivi specifici: aumento dell'integrazione sociale dei partecipanti; creazione di occasioni per compiere esperienze che favoriscano il raggiungimento dell'autonomia nella sfera del tempo libero, in particolare dell'attività sportiva; attivazione di momenti di confronto, con la partecipazione dei soggetti coinvolti nell'organizzazione e nello svolgimento dell'intervento.

Fabio, utente e nuotatore

Sono Fabio R., un ragazzo che ha fatto quest'anno per la prima volta attività con l'Uisp nel progetto "*Sportiva…mente*".
Ho 35 anni e un disturbo mentale medio grave dalla nascita, prendo molte medicine e sono sempre stanco, certe volte faccio fatica anche a fare una passeggiata con l'educatore. Lo sport lo guardavo solamente in televisione, le partite di calcio, i mondiali, le olimpiadi, poche volte ero stato in piscina da piccolo o a giocare a pallone. I miei genitori non avevano tanto tempo per portarmi a fare sport perché lavoravano tutti e due e non ho mai frequentato nessun corso. Sapevano che mi piaceva stare in acqua e d'estate appena avevano qualche mezza giornata mi portavano al mare. Adesso vivo ancora con loro che sono in pensione e hanno più tempo per accompagnarmi a fare sport, ma la piscina costa tanto e almeno uno di loro deve venire in acqua con me, perché anche se riesco a stare a galla non riesco a fare tutto da solo.
Quando i miei genitori hanno saputo del progetto "*Sportiva…mente*" hanno subito chiamato l'Uisp e sono stato inserito. Ho praticato nuoto per tre mesi insieme ad un istruttore, mi ha insegnato molte cose, e ho fatto attività con ragazzi come me ma anche dei normali. L'istruttore veniva una volta alla settimana, facevamo lezioni di un'ora, le prime volta era in acqua con me, ma poi ha visto che me la cavavo, mi lasciava da solo e mi dava le istruzioni da bordo vasca. Ho imparato a fare i tuffi e a non avere paura a mettere la testa sotto l'acqua.
Mi sono divertito molto perché ho fatto sport in acqua come piaceva a me, con qualcuno che era attento a quello che facevo, che mi aiutava a migliorarmi e a farmi imparare delle cose nuove. Dopo la fine del progetto ho fatto ancora qualche mese di nuoto con l'istruttore, finché è stato disponibile. Mi ha fatto bene anche nuotare con altri ragazzi, mi sono fatto delle amicizie, mi era un pò mancato fare sport anche con qualcun altro con cui confrontarmi.
Qualche volta ci sono stati dei problemi perché la piscina era molto affollata nel mio orario e avevo un pò di paura a nuotare con tante persone nella mia corsia, avevo paura che ci potessimo scontrare, ma con il tempo ho imparato anche ad affrontare queste situazioni.

Spero che l'attività si faccia anche l'anno prossimo, è stata una bella esperienza e all'Uisp sono sempre stati gentili con i miei genitori quando chiamavano per informazioni

Intervista a Monica, una mamma

Da quanti anni suo figlio fa attività sportiva?

Andiamo in piscina da tre anni: prima io e lui da soli, ma non voleva entrare in acqua, poi con un ragazzo che abbiamo conosciuto e che ogni tanto lo aiutava e lo seguiva, ed infine quest'anno con il Centro abbiamo fatto attività insieme all'Uisp e si è trovato bene.

Quali pensa che siano i cambiamenti più significativi e gli eventuali miglioramenti che ha potuto riscontrare in suo figlio?

È molto importante per lui fare sport perché si diverte, sta in compagnia e l'istruttore lo ha aiutato a superare alcune delle sue paure, che un pò lo bloccavano. Ogni tanto anche andare al mare era un dramma, aveva paura anche di camminare o bagnarsi dove si poteva toccare, adesso per fortuna va un pò meglio.

Come valuta il rapporto con gli operatori Uisp?

Il ragazzo che l'ha seguito è stato sempre presente e accanto a lui: prima scendevano in acqua insieme, gli faceva fare i movimenti, man mano che ha imparato, per dargli più sicurezza lo faceva nuotare da solo, senza il suo aiuto.

Ci sono state delle difficoltà durante l'anno?

Avremmo voluto che durasse un pò di più: una volta alla settimana non è tanto e quando è stanco non vuole saperne di uscire, deve trovare più regolarità negli impegni, negli ultimi due mesi comunque non ha saltato una lezione.

Cosa ha significato secondo lei questo progetto?

Sicuramente è positivo il fatto di avere un impegno fisso e che rassicuri noi, la sua famiglia, che a fare sport in maniera continuativa, ogni settimana, con lo stesso istruttore, con gli stessi compagni, si è anche divertito. Lo ha fatto sentire importante perché ogni volta c'era qualcuno che si interessava di lui.

Intervista a Alberto Scarrà, operatore sanitario

Da quanto tempo lavori nel campo della salute mentale? Qual è il tuo approccio?

Già dieci anni fa lavoravo con i diversamente abili, avevo iniziato come tirocinante all'università e ho voluto continuare una volta finiti gli studi, prima nel campo dell'assistenza pura e semplice, poi mi sono orientato verso la salute mentale e l'organizzazione di attività dedicate. L'approccio non può mai essere standardizzato, in quanto ogni persona è estremamente imprevedibile e può dare risposte diverse agli stimoli anche a brevissima distanza di tempo. Bisogna cercare di rispettare i loro tempi, ma anche far capire con decisione che possono superare da soli le difficoltà e imparare cose nuove

Quante persone del vostro centro hanno fatto attività in questi mesi?

Circa una trentina, che si sono alternate durante i quattro mesi. Non tutti sono riuscite a partecipare settimanalmente, anche se una decina sono venute sempre, e con loro gli operatori Uisp sono riusciti a dare una certa continuità al progetto.

Che opportunità ha offerto "Sportiva...mente" ai tuoi pazienti?

Ha dato la possibilità di praticare sport in gruppo, di sentirsi "una squadra" anche per quelli che facevano uno sport individuale come il nuoto: questo credo sia il risultato più importante. Ed è stato determinante poter partecipare a qualcosa con regolarità e continuità, che per i pazienti è fondamentale.

Quali difficoltà avevano i pazienti e quali miglioramenti hai notato?

Alcuni avevano paura dell'acqua, o di entrare dove non si toccava, gli operatori li hanno aiutati a superare questi problemi. A fine corso quelli che sono venuti sempre riuscivano a nuotare a stile libero senza praticamente nessun appoggio.

Come ti sei trovato con gli operatori Uisp con cui hai lavorato?

Molto bene, sono stati sempre all'altezza, hanno compreso le situazioni dei ragazzi, per esempio senza forzare qualcuno quando non voleva fare attività, mentre magari noi spingevamo i ragazzi a partecipare senza "fare storie". Dal loro approccio ho appreso qualche metodo di comportamento che mi può venire utile nel rapporto quotidiano con i pazienti. E ne ho "approfittato" per entrare anch' io in acqua e farmi delle nuotate o tirare due calci al pallone.

È la prima volta che partecipi ad un progetto di questo tipo?

Qualche anno fa avevo accompagnato i ragazzi ad una serie di incontri in cui si utilizzava l'arte (ed in particolare la musica) per aiutare i pazienti a superare le difficoltà relazionali e favorirne l'autonomia. Ma non mi era mai capitato di utilizzare, per gli stessi scopi, l'attività

sportiva; conoscevo l'Uisp, ma non mi aspettavo un'organizzazione e una competenza come quella che ho trovato; la valutazione e i questionari, per esempio, sono un elemento di forza del progetto.

Ora cercheremo di continuare almeno in parte le attività, magari a partire da quelle più facili da organizzare, come nuoto e calcio.

Responsabile locale: Fabrizio De Meo
Operatori: Eugenio Bardelli, Gaia Fiorini, Valentina Le Rose
In collaborazione con: ASL 3 Genovese, Associazione "L'Incontro", Centro Residenziale Riabilitativo "L'Altalena", ANFFAS, Coop Sociale Genova Integrazione - a marchio ANFFAS, Centro Residenziale Riabilitativo "Germana Costa", AISM Genova, ISFORCOOP Agenzia di Formazione, Centro Residenziale Riabilitativo "Villa Perla", Centro Diurno Riabilitativo "Arcipelago" - Coop SABA, Istituto Chiossone - Centro Riabilitazione Disabilità Visive, Centro Residenziale Riabilitativo "La Magnolia". Società sportive: Polisportiva "Insieme per Sport"

L'esperienza di Milano e Como

I due comitati Uisp hanno condiviso fin dall'inizio l' elaborazione progettuale e la definizione degli obiettivi specifici e delle linee d' intervento, costruendo la rete di collaborazioni e di partnership istituzionali nelle due città.
Una cabina di regia comune ha permesso di seguire e coordinare tutte le fasi attuative, a partire dalla formazione di operatori, arbitri e tecnici.
Le attività proposte per quanto riguarda Milano sono state il calcio, la ginnastica e il nuoto, mentre Como ha concentrato l'intervento sul calcio.
E' una sperimentazione integrata che si è sviluppata in parallelo, mantenendo un'unitarietà di contenuti e metodologie grazie al continuo scambio di esperienze e a un monitoraggio comune.
Le testimonianze che riportiamo fanno quindi parte di un'unica trama progettuale.

Milano

Provate a pensare a quando nella vostra vita vi è capitato di trovarvi nel posto giusto nel momento giusto, oppure quando per una volta vi siete resi conto che le coincidenze erano parte fondamentale di quello che stava accadendo… ecco, "*Sportiva…mente*" per l'Uisp di Milano è stato esattamente così.
Abbiamo immediatamente accolto la proposta perché era giusta, ci siamo coordinati con l'Uisp di Como per definire una piattaforma di intervento comune e infine abbiamo soltanto dovuto "aprire la porta" a due operatrici del CPS di Abbiategrasso (Ospedale di Legnano) che ci hanno chiesto una mano per far praticare sport ai loro utenti.
L'intervento è stato costruito insieme a tante altre persone che, lavorando con il disagio mentale, probabilmente tanto "normali" non sono, visto che hanno avuto una disponibilità, una voglia di fare e di mettersi in gioco difficilmente riscontrabile nei rapporti quotidiani.
Se lo sport è strumento di crescita, educazione, aiuto, inclusione…. "*Sportiva…mente*" è la sua cassa armonica.
Ci siamo resi conto di questo già dal primo giorno di lezione, quando avevamo deciso di accompagnare l'istruttrice in palestra; nevicava intensamente e vista la giornata abbiamo subito pensato che non si sarebbe presentato nessuno; invece, con nostra enorme sorpresa, erano tutti presenti, con una grande voglia di andare in palestra e "lavorare": così è stato all'inizio e continua ad essere tuttora. Raffaella, l'educatrice che accompagna gli utenti e segue il progetto per il CPS, conferma questo dicendoci spesso che il livello di

assenteismo alle attività sportive è bassissimo, addirittura quasi nullo, e che utenti con grandi difficoltà di motivazione per altre attività o iniziative, nello sport non hanno problemi... anzi.
I partecipanti al nostro progetto hanno scelto fra tre tipologie di attività: la ginnastica, il calcio e il nuoto. Si potrebbe scrivere molto sui risultati a breve e lungo termine di queste buone pratiche, dal punto di vista fisico, psicologico e sociale, e sui benefici che ottengono gli utenti e le persone che vivono vicine a loro; ma, soprattutto, una volta scritti bisognerebbe metterli tra parentesi ed elevarli al quadrato, pensando a chi sono rivolti questi interventi.
Questo progetto è stata anche l'occasione per accreditare qualitativamente l'Uisp e le sue proposte di prevenzione e inclusione in un ambito dove spesso l'aspetto sanitario, di medicalizzazione e di cura, è prevalente.
Adesso però abbiamo una grande responsabilità, anzi un dovere: andare avanti, garantire continuità a questa esperienza, trovando risorse, strategie e idee.

Una domanda semplice ad alcuni utenti: "Come ti senti quando fai sport? "

Veronica: "Premetto che la Simona è bravissima perché ci fa muovere tutti i muscoli e quindi mi sento un po' più agile. A casa non faccio grandi sforzi perché non ho voglia: è come se ci fosse qualcosa che mi vieta di farli. Invece quando faccio ginnastica è come se ci fosse quella voglia di fare bene gli esercizi"

Marco: "Lo sport è lo specchio dell'anima. Purifica la mente, e ti fa mettere da parte tutte le preoccupazioni, riesci così a concentrarti solamente su quello che stai facendo, e fai rilassare il corpo e la mente".

Antonio: "Io quando vado in piscina mi rilasso e provo una sensazione non so come descriverla, di completa distensione del corpo, senza pensare più a nulla".

Patrizia: "Mi sento appagata perché faccio qualcosa di utile per me stessa".

Emilia: "Mi aiuta a liberare la mente e fisicamente mi sento meglio".

Maura: "Quando faccio sport mi sento stanca, ma quando vado a casa mi sento contenta".

Michele: "Stanco, ma migliorato il fisico, la mente butta fuori dal fisico tutte le tossine brutte".

Gabriele: "Quando faccio sport mi sento contento perché mi tengo in forma e sto in compagnia".

Roberto: “Quando faccio sport mi dico ...mens sana in corpore sano”.

A.D., un familiare

R. frequenta il gruppo di ginnastica da due anni con continuità ed interesse.
Non ha mai rinunciato e non si è mai lamentato dell’impegno: si alza al mattino, fa colazione, prepara la sua borsa e mi saluta per recarsi a ginnastica.
E’ contento dell’insegnante, mi parla bene di lei e del gruppo.
E’ sempre di buon umore e soprattutto è diventato più chiacchierone e partecipa alla vita familiare. Quando gli faccio o gli fanno delle domande risponde, non come prima che diceva solo “non lo so” con aria assente.
Prima aveva sempre fame, mangiava tanto e continuamente e non si occupava molto di sé. Ora invece ha cura sia dell’igiene personale, sia dell’alimentazione, sia del proprio corpo. Va in palestra due volte alla settimana, mangia meno con porzioni giuste e non più iper abbondanti, tiene alla linea come non era mai successo.
Lo vedo sereno e anche con me e i suoi fratelli va d’accordo.

Simona Egi, operatrice Uisp

Messa di fronte alla proposta di collaborare a questo progetto, il mio primo pensiero è stato quello di preoccupazione, non rispetto al disagio, ma nel non sentirmi all’altezza di affrontare e saper reagire alla difficoltà dell’altro. In un secondo tempo ho riflettuto sull’opportunità che un’occasione come questa poteva offrire, sul mio desiderio di spingermi in un campo abbastanza nuovo per me e su quanto questo progetto potesse realmente migliorare e far crescere personalmente e professionalmente anche noi operatori.
Poter lavorare con il corpo, nostro primo mezzo di comunicazione; far conoscere e ascoltare cosa succede nel corpo quando ci si muove e dall’altra parte poter osservare come si muove e cosa ci sta dicendo, è sicuramente un’esperienza arricchente per chi la vive.
Dopo aver conosciuto gli utenti che partecipano al progetto, devo dire che tutte le mie resistenze e paure sono svanite. Poter osservare i ragazzi durante l’attività proposta, vedere l’attenzione e l’impegno che mettono nella riscoperta e nell’ascolto del loro corpo e delle nuove possibilità di movimento, seguirli nella loro disponibilità a sperimentare, vi assicuro che è stupefacente.

Juan Martini e Raffaella Garavaglia, educatori professionali CPS

Per rispondere alle richieste di giovani pazienti e in sintonia con il progetto, abbiamo formato all'interno della nostra struttura una squadra di calcio "I Devils" e ci siamo iscritti al campionato regionale, che coinvolge 15 squadre, circa 200 persone (utenti e operatori).
L'attività comporta un costante lavoro di rete tra servizi, territorio e associazioni sportive e ha come obiettivo principale la risocializzazione. L'attività ludica – il calcio – permette un iniziale coinvolgimento emotivo e l'interesse per questo sport favorisce la partecipazione. La valenza educativa è intrinseca e deriva dal gioco stesso.
Le persone coinvolte sono circa 15 e due i setting principalmente utilizzati:

- la struttura, per le riunioni e la fase organizzativa della squadra;
- il campo da calcio dell'oratorio o il palazzetto, per gli allenamenti e le partite.

Il gruppo è condotto da due operatori del servizio, che si occupano anche degli aspetti gestionali del campionato, mentre l'aspetto prettamente tecnico-sportivo è affidato ad Achille, figura centrale attorno alla quale si sono notevolmente modificate le dinamiche del gruppo. La presenza di un "esperto di settore" ha ridefinito il nostro ruolo e quello degli utenti; la preparazione fisica è stata molto sostenuta, così come l'attenzione al diventare "squadra".
Gli esiti ottenuti svolgendo questa attività sono stati maggiori rispetto a quelli previsti e interessano le seguenti aree:

- sociale: miglioramento della qualità di vita e frequenza delle relazioni interpersonali:
- fisico: aumentando gli esercizi vi è stato un generale miglioramento del benessere:
- psichico: maggiore consapevolezza di sé, aumento dell'autostima e delle capacità cognitive, sperimentazione di controllo della propria emotività;
- clinico: si favorisce la compliance nel percorso di cura e riabilitazione;
- educativo: acquisizione di regole sociali e norme di convivenza; si sperimentano l'aiuto, la collaborazione, il fare insieme; si assumono delle responsabilità.

Il processo di introiezione (o di ripristino) delle regole sociali consente inoltre all'educatore di elaborare insieme all'utente un costrutto pilota, che va modulato, sperimentato, cambiato e ricostruito affinché si renda materia utile di scambio nella rappresentazione sociale che l'individuo fa di sé, attraverso l'assunzione di un nuovo ruolo.

Enrico Rossella, psichiatra e giocatore della squadra di calcio

Il calcio è da sempre un fattore aggregante, ma ciò che mi ha trasmesso l'esperienza con i Devils va ben al di là di ciò che immaginavo, quando ho ceduto alle richieste del collega educatore ed ho accettato di infilare di nuovo i guanti dopo vent'anni dall'ultima apparizione in campo.

Fin dal primo allenamento sono stato accolto con grande calore ed entusiasmo da ogni ragazzo della squadra e ciò mi ha subito fornito uno spunto di riflessione: in tutte le esperienze passate (lavorative, sportive, sociali) non mi era mai capitato di sentirmi così rapidamente parte di un gruppo; e soprattutto partendo dalla posizione del dottore, cioè di colui che prescrive le tanto amate/odiate medicine. Nel corso delle settimane ho imparato tanto da ogni singolo compagno, così come dall'intero gruppo: ho potuto capire meglio come i pazienti vivono effettivamente i farmaci, perché è probabilmente più facile confidarsi con chi sta facendo la doccia con te, piuttosto che con qualcuno dall'altra parte di una scrivania; ho visto come anche una persona con un disturbo grave riesca a farsi prendere dalla gioia di un momento; ho apprezzato uno spirito di squadra più "sano", dove l'errore del singolo non è un pretesto per svilire, ma l'occasione per incoraggiare; sono rimasto anche talvolta sorpreso, scoprendo aspetti della vita di una persona (che mai avrei immaginato) o notando che nessuno ha mai cercato di escludere un compagno perché "scarso".

Esperienze di questo genere andrebbero indubbiamente ampliate e sono fermamente convinto che più figure professionali dovrebbero lasciarsi coinvolgere, se vogliamo che le tante belle parole (riabilitazione, risocializzazione, integrazione) assumano un significato concreto.

La mia avventura agonistica è stata prematuramente soffocata dalle esigenze organizzative della struttura sanitaria, ma sarò per sempre debitore verso tutti i miei compagni, che mi hanno regalato momenti indimenticabili.

Grazie Devils.

Alessandra Garavaglia, educatrice professionale CPS di Abbiategrasso

L'attività ha avuto inizio con un gruppo di utenti che, durante il percorso, sono andati sostituendosi per un totale di 8 partecipanti presenti.

Nonostante la ritrosia iniziale alla proposta di praticare sport, gli utenti coinvolti hanno poi sempre dimostrato di gradire l'impegno settimanale, non lasciandosi scoraggiare dalla fatica fisica, ma apprezzando anzi gli approfondimenti con l'istruttrice su tematiche di tipo nutrizionistico e motorio.

Tenendo conto che il gruppo sportivo non permette un grosso lavoro di tipo relazionale, è opportuno riconoscere però che le interazioni tra i partecipanti sono sempre serene e positive e anche quando si è trattato di lavorare in coppia la collaborazione è stata funzionale.

L'istruttrice Simona inoltre si è inserita nel gruppo sapendosi far apprezzare e rispettare ed è stata effettivamente riconosciuta come la referente esperta dell'attività.

Per quanto mi riguarda ritengo che questa esperienza si è rivelata utile con alcuni ragazzi come momento di approfondimento della conoscenza e con altri come possibilità di proseguimento del progetto educativo-riabilitativo avviato.
Mi sono personalmente sentita a mio agio nel rapporto con Simona e nel clima di simpatia ed accoglienza che è stata capace fin da subito di creare con il gruppo intero, tanto che la mia presenza all'attività è servita come raccordo, continuità, supervisione al progetto senza dover richiedere ulteriori interventi individuali o di gruppo.

Rosalia Tizzoni, educatrice professionale CPS di Cuggiono

L'attività motoria è importante per la qualità della vita di tutti gli esseri umani; per le persone con disagio mentale ancora di più, visto che gli effetti collaterali dei farmaci e l'inattività dovuta alla malattia lasciano segni visibili nel corpo: rallentamento motorio, mancanza di coordinamento dovuto alla ridotta concentrazione e posture scorrette.
I gruppi riabilitativi centrati sull'attività corporea permettono di raggiungere la consapevolezza delle difficoltà motorie e di riappropriarsi di abilità fisiche, di concentrazione, di coordinazione e comunicative, il mettersi in gioco e il prendersi cura di sé. Una delle considerazioni tratte osservando l'attività proposta è che queste persone siano riuscite a mantenere l'attenzione ed a svolgere gli esercizi per 45 minuti consecutivi; è stata vincente la proposta di giochi di squadra dividendo il gruppo per permettere una sana competizione e il rispetto delle regole, scelta che ha permesso di sviluppare processi creativi e fantasiosi che contribuiscono alla formazione della persona nel suo complesso.
Per tutto l'arco dell'intervento si è riscontrato un clima piacevole e di rispetto dei tempi altrui, i ragazzi sono arrivati a verbalizzare e ad accettare i momenti critici e competitivi.

Francesca Pino, istruttrice di nuoto di Parabiago

Quando abbiamo iniziato a portare un gruppo di pazienti in piscina, è stata una grossa novità per loro ed ha implicato un notevole sforzo ed impegno per farli partecipare. Infatti è un'attività che coinvolge la persona non solo per il rapporto con l'acqua ma anche per tutto ciò che correlato: la preparazione della borsa con tutti gli indumenti e il materiale per la doccia, il rapporto con l'ambiente complesso che è l'impianto della piscina (cassa, spogliatoi, vasche ...).
Proprio per questi motivi è stato molto soddisfacente vedere come, nel corso del tempo, il gruppo è divenuto via via più autonomo, più sicuro e più padrone dell'ambiente piscina.
E' stato importante poter differenziare le vasche: più profonda per chi è in grado di nuotare, piccola per chi necessita di recuperare o instaurare un rapporto con l'acqua; e alcune persone sono passate dalla vasca piccola a quella grande.

Tutti i partecipanti sono stati molto gratificati da questa attività, sia chi ne ha tratto beneficio come momento di rilassamento, sia chi ha potuto tornare a praticare uno sport che faceva nel passato.

Como

Umberto, utente e referente sportivo

Ho 27 anni, sono un membro dell'Associazione Global Sport Lario da circa 3 anni. Soffro di un disturbo di personalità e sono seguito dal Dipartimento di Salute Mentale di Como da una decina d'anni. Ho difficoltà relazionali e sbalzi di umore che hanno inciso sulla mia vita, creandomi problemi e sofferenze.
Pratico calcio, pallavolo, trekking, sto seguendo un progetto di avviamento al lavoro chiamato "Lavoro e Psiche" e sono piuttosto soddisfatto del percorso che sto svolgendo.
Sono convinto che l'attività sportiva apporti a qualsiasi persona un indubbio benessere psico–fisico ed è importante che sia vissuto in maniera sana evitando di eccedere.
La vita e lo sport viaggiano su binari paralleli, praticarlo per me è stato davvero una palestra di vita, mi ha aiutato ad avere relazioni con gli altri anche utilizzando il senso di appartenenza ad un gruppo. E mi ha allenato a gestire lo stress anche se a volte eccedo ancora nell'agonismo che può sfociare in aggressività. Il calcio in particolare, che prevede il contatto fisico, penso che sia più formativo e metta maggiormente alla prova i partecipanti.
Il mio ruolo nel progetto "*Sportiva…mente*" è stato quello di responsabile sportivo. Cesare ed io ci siamo occupati di contattare i giocatori prima degli allenamenti che si svolgevano tutti i venerdì mattina, coordinare gli esercizi di riscaldamento, comporre le squadre per le partitelle e organizzare gli esercizi di defatigamento alla fine.
Questa iniziativa tra le altre cose ha portato la squadra ad apprendere tecniche nuove di preparazione fisica.
Inoltre credo sia importante monitorare le condizioni psicofisiche (soprattutto psicologiche) dei partecipanti alle attività sportive, anche per poter dimostrare a chi non le pratica i benefici che noi ne traiamo.

Cesare, utente e referente sportivo

Ho 38 anni e da cinque anni pratico sport all'interno della ASD Global Sport Lario. Nel periodo di depressione acuta, quando non avevo voglia di fare granché, l'azienda ospedaliera mi ha suggerito di recarmi presso questa associazione dove ho cominciato con

molta fatica e piano piano ad inserirmi, giocando a calcio, e soprattutto a pallavolo che è la mia passione.
Lo sport mi ha dato davvero tanto. Prima avevo problemi ad uscire e a relazionarmi con gli altri, ora ho ripreso fiducia in me stesso e il far parte di una squadra mi ha permesso di costruire nuove amicizie. Effettivamente posso testimoniare sulla mia pelle che l'attività sportiva ha avuto effetti strapositivi, al punto che ho ricominciato a vivere e a muovermi dopo sette anni di inattività.
Da noi questo progetto ha coinvolto una ventina di ragazzi tra i 25 e i 40 anni del Cps di Como, che si sono impegnati in allenamenti di calcio di un'ora, tutti i venerdì mattina. A differenza di quanto facevamo prima, abbiamo sperimentato l'inserimento di una parte curata da un vero e proprio allenatore, che ha predisposto per noi un riscaldamento iniziale, seguito da un quarto d'ora di tecnica molto seria. E' stato un grande cambiamento, una sorta di salto di qualità che a noi ha fatto molto piacere anche se, a dire il vero, non credevo potesse interessare o appassionare i ragazzi. Mi sono dovuto ricredere: dopo la titubanza iniziale, sono stati proprio loro a richiedere il riscaldamento e l'allenamento tecnico, contenti di fare qualcosa di nuovo.
Insieme a Umberto ho ricoperto il ruolo di referente sportivo, compito che credo mi sia stato assegnato sia per il ruolo di segretario che svolgo all'interno della Global Sport, sia perché ho alle spalle qualche anno di pratica nella squadra di calcio "Dinamo Diurno".
Ho cercato di svolgere al meglio questa funzione, che in qualche modo mi ha responsabilizzato ulteriormente; nello specifico mi sono occupato di contattare gli utenti, ricordare loro gli allenamenti, coordinare sul campo gli esercizi di defatigamento.
Avendo sempre partecipato alle attività ho potuto constatare di persona che l'esperienza ha avuto un impatto molto positivo sui ragazzi, sia dal punto di vista della preparazione fisica, che in termini di salute. Non solo hanno perso qualche chilo, ma sono migliorati anche a livello di testa, e questo è di grande aiuto.
Far parte di un progetto ha reso i miei compagni più responsabili, più seri, e più motivati. Durante gli allenamenti, per circa un'ora, nessuno è mai uscito a fumare. Anche la distribuzione delle pettorine dell'Uisp, il poterle indossare, ha sviluppato in loro un forte senso di appartenenza, al punto da prendere molto seriamente anche la fase di compilazione dei questionari.
E' indubbio che lo sport aumentando il senso di responsabilità e di sicurezza, fa sentire meglio e a livello mentale aiuta tantissimo. Per me è stato un vero toccasana, ha avuto un effetto terapeutico, ho riacquistato fiducia in me, è stato fondamentale per la mia vita e la mia persona; e sono sicuro che lo sarà anche per gli altri.

Nicola Bianchi, operatore sanitario DSM COMO

Ho 46 anni e da 15 lavoro come educatore in ambito psichiatrico.

Dal 2005 sono socio della ASD Global Sport Lario, associazione che si prefigge di incentivare la pratica dell'attività sportiva, a prescindere dalla prestanza fisica e dai risultati agonistici.
Le attività proposte sono calcio, judo, escursioni e trekking, equitazione, vela, pallavolo, canottaggio e palestra, sport acquatici (aquagym e nuoto), ginnastica dolce.
E' nostra convinzione che sia lo sport a doversi adattare alle esigenze dell'utente (età, predisposizione personale, vincoli fisici), e non viceversa.
Auspichiamo anche che la proposta sportiva venga inserita nel piano terapeutico stipulato all'inizio del percorso di cura, assieme agli altri interventi previsti (farmacologici, psichiatrici, psicologici, lavorativi).
Ma le nostre attività non si limitano allo sport: cerchiamo di incentivare il ruolo degli utenti nella vita associativa più in generale, con attività di segreteria, gestione del sito internet, e la partecipazione a convegni non solo come uditori ma anche come relatori. Un altro progetto di cui siamo particolarmente fieri è il corso di formazione per arbitri di calcio a 7 e 8 che abbiamo organizzato, in collaborazione con l'Uisp di Como, e al quale hanno aderito una decina di utenti
Nell'ambito di "*Sportiva...mente*" mi è stato affidato l'incarico di operatore sportivo.
La scelta del calcio è venuta spontanea perché è lo sport più praticato ed è quello che forse azzera di più i ruoli e abitua a combattere con avversari reali chi spesso è abituato a fronteggiare quelli fantasmatici.
Altro elemento qualificante della sperimentazione è stata la somministrazione dei questionari a livello nazionale: infatti è sempre più pressante la necessità di proporre strumenti valutativi come elementi fondamentali nei progetti legati a sport e psichiatria, per andare al di là dell'esperienza immediata e dell'evidenza intuitiva sui benefici prodotti.
Lo sport fa bene fisicamente perché purtroppo i pazienti psichiatrici hanno una tendenza ad ingrassare sia per le terapie che per la vita sedentaria, e psicologicamente perché stare in gruppo, fare qualche volta trasferte di 3/4 giorni, mangiare assieme, migliora la qualità della vita. In queste situazioni si annullano i diversi ruoli: quando siamo in campo siamo tutti giocatori di calcio, quando andiamo negli spogliatoi siamo uomini che condividono la doccia. Non ci sono più operatori e utenti, ma gente che fa sport.
I ragazzi hanno diritto a fare sport, come ad avere belle magliette, e a sentirsi parte di un gruppo e di un progetto.

Responsabile locale: Manuela Tamagnini
Operatori: Achille Albini, Nicola Bianchi, Simona Egi, Umberto Natali, Cesare Posca, Giovanni Pittolo, Carlo Zambra
In collaborazione con: CPS Abbiategrasso, Centro diurno Magenta, Centro diurno Legnano, CPS Cuggiono, CP Parabiago, Centro diurno salute mentale Asl/Como
Società sportive: ASD Global Sport Lario

L'esperienza di Palermo, Enna e Ragusa

Per il progetto "*Sportiva…mente*" è stato scelto il calcio, in quanto offre modelli educativi e comportamentali molto simili alla vita sociale di gruppo. Questo sport di squadra infatti risulta essere una vera e propria palestra di vita che crea, in campo, situazioni simili a quelle di tutti i giorni: il rispetto delle regole, le ammonizioni, il sacrificio, l'altruismo, la competizione, le vittorie e le sconfitte, le punizioni, i rapporti di gruppo amicali fra compagni e le sfide con gli avversari sportivi. Sono tutte situazioni complesse, che vengono semplificate attraverso il gioco ad imitazione speculare di quello che succede nella vita di ogni giorno. In questo modo sul campo, per i nostri pazienti si crea un allenamento alla vita che può consentire, in un ambiente protetto, di imparare a gestire in maniera più efficace sia le frustrazioni che le gioie condivise. Inoltre il calcio è lo sport di squadra maggiormente conosciuto e seguito anche dai nostri ragazzi, e crea modelli imitativi che sollecitano la maggiore applicazione dei nostri utenti nelle sessioni di allenamento, facendo da traino motivazionale.

L'idea di coinvolgere tre realtà Uisp in unico progetto riabilitativo psicosociale è stata una grande ambizione progettuale, che si è trasformata in una operatività ben strutturata, accompagnata sicuramente da una grande carica emozionale.

L'obiettivo di fine progetto è stato quello di costruire un triangolare di calcio, che potesse dare ai pazienti la possibilità di uscire dalla loro ristretta situazione quotidiana cittadina, spezzare la routine giornaliera e potersi confrontare anche con altre città, in un momento ulteriore di aggregazione di gruppo, multi esperienziale.

Il lavoro di rete, con elevata sintonia operativa, ha fatto sì che i modelli esecutivi delle tre città restassero identici, portando avanti le iniziative in modo speculare, attraverso un monitoraggio in itinere per la realizzazione comune degli obiettivi prefissati.

E il triangolare finale fra le tre selezioni di pazienti ha permesso agli utenti di confrontarsi, oltre che sul campo, anche con il pubblico in tribuna e con i giornalisti presenti per l'occasione.

Lavorare per mesi, raccordando tre città distanti l'una dall'altra centinaia di chilometri, su un piano sportivo riabilitativo, con una delicatissima tipologia di utenza, non è stata un'impresa semplice. Sono state le emozioni provate con i pazienti che ci hanno fatto superare tutti i limiti e le criticità, spinti dal desiderio di raggiungere un obiettivo che rappresentava il sogno dei ragazzi, l'incontro finale tra le tre rappresentative; e questo ha costituito per noi un motore motivazionale e una realizzazione professionale.

Lo sviluppo del progetto nelle tre città ha visto una prima fase di coordinamento fra mondo Uisp e DSM, per ottimizzare la collaborazione con gli psichiatri referenti delle

comunità terapeutiche assistite e i centri diurni. Questo ha consentito di mettere a sistema un'adeguata fase di start-up e di calendarizzare gli appuntamenti per la gestione delle giornate dedicate alle attività motorie.
Il grado di partecipazione e di fidelizzazione alle proposte è stato misurato sia attraverso il numero di presenze dei pazienti, sia attraverso la qualità emotiva espressa e il gradiente di benessere relazionale manifestato e reso tangibile durante il training e gli incontri di calcio. Durante i mesi di attività, numerose sono state le frasi e i gesti degli utenti che denotavano attaccamento alle figure professionali ed alle attività sportive svolte in gruppo, segni quindi di motivazione e soddisfazione.
La metodologia applicata al programma di attività è stata quella di coinvolgere i pazienti in modo gruppale, privilegiando le relazioni interpersonali, a discapito talvolta delle attenzioni dedicate alle performance atletiche; in questo modo si è coltivato uno stile relazionale sano, basato sul rispetto delle regole di reciproca convivenza, per proporre pratiche motorie orientate maggiormente verso scopi riabilitativi psico-sociali e meno agonistici. Gli allenamenti sono stati sempre organizzati in modo ludico ed aggregativo con la misurazione di alcuni parametri fisici e motori, per evidenziare i gradi di miglioramento ottenuto e restituire ad ogni utente le performance positive espresse, in modo da puntellare il loro grado di autostima.
Il rapporto fra operatori e utenti è stato fondamentale per il raggiungimento dei risultati riabilitativi, che si sono potuti conseguire grazie anche ad una supervisione e un monitoraggio da parte degli psichiatri di riferimento che, in collaborazione con i referenti sportivi, registravano periodicamente i risultati ottenuti, riportandoli all'interno di schede valutative.
Il torneo triangolare ha aumentato le motivazioni e gli stimoli alla partecipazione: l'attesa si è trasformata in una ragione di impegno per ogni paziente che, desideroso di dare il massimo nell'evento finale, ha investito maggiormente sul progetto, sia in termini di presenze che di qualità di resa personale.

Vittorio, utente di Palermo

Ho 28 anni, frequento il centro diurno e sono il difensore della squadra di calcio, ho una sorella ed un fratello più grandi di me, loro stanno bene, non soffrono di nervi come me. Da molti anni ho questa malattia, ma sono ben curato, prima non ero così, queste cose non potevo neanche raccontarle, stavo troppo male. Prima il pallone non era mio amico, non sapevo giocare, non mi piaceva, poi il dottore mi ha fatto provare ed ora sono bravino. Gli amici mi chiamano Ringhio, perchè metto molta grinta in campo come Gattuso... neanche so chi sia, ma mi hanno spiegato che è forte in difesa. Mi piace mangiare, ma dovrei dimagrire, il calcio ci aiuta ad avere un fisico più atletico, facciamo gli scatti e i nostri tempi sono migliorati, a volte penso che potrei diventare dipendente dal

calcio, ma non quello in TV, ma quello che facciamo qui nei nostri campetti. Cosi come dovrei smettere di fumare, il fiato mi manca per via delle sigarette, ma purtroppo non riesco a smettere, so che è sbagliato ma non riesco. Ci sono giornate che a volte mi blocco, entro in ansia, per questo non riesco a giocare bene, se la partita è importante io mi emoziono e rendo male in campo. E' una questione di ansia, ma parlando con Giuseppe, il dottore, e Ignazio, mi sto abituando anche alle grandi emozioni, loro mi ascoltano e mi danno consigli. Io vorrei vincere sempre, ma a volte dobbiamo saper perdere. Il calcio è come la vita ed io ci sono abituato a perdere. A me viene più facile difendere che attaccare, forse anche nella vita, mi difendo dalla mia malattia. Giocare a calcio adesso mi piace tantissimo e nelle giornate in cui sto più male dare calci al pallone mi aiuta a scaricare, poi io parlo molto con i miei compagni e con il mister e questo mi aiuta molto. Lo sport è anche questo: lo spogliatoio, i discorsi a fine allenamento con Giuseppe. Se capita che litighiamo fra di noi, poi il mister ci fa fare pace.
Arrivo molto presto al campo la mattina, spesso prima dei custodi che mi trovano qui alle sette e trenta e allora bevo il caffè, poi arrivano gli altri e cominciamo con le sigarette. L'allenatore non ci fa fumare in campo e questo ci aiuta, forse un domani smetteremo, ma non lo so, questo è difficile. Fumare per noi è un vizio importante, ora stiamo prendendo il vizio di giocare a pallone che è molto meglio.
Il torneo finale di Enna è stata una cosa emozionante, avevo paura di perdere il pullman della mattina, la notte non dormivo, io prendo tre autobus per arrivare al campo… mi sono alzato alle 5 di mattina, ma è stato bellissimo. Non sono mai stato ad Enna, non avevo mai visto un palazzetto dello sport, devo ringraziarvi davvero. Abbiamo vinto il torneo e ci siamo sentiti dei campioni, volevo piangere quando abbiamo segnato il pareggio. Come me la pensano anche gli altri, vi vogliamo bene e per questo abbiamo comprato la targa di ringraziamento a Giuseppe e al dottore, se lo meritano, ci danno molto; abbiamo voluto fare una festa a sorpresa, erano contenti e forse un po' commossi.

Giammarco, utente di Enna

Ho 30 anni, vengo da lontano, dalla Comunità di Villarosa, in provincia di Enna, e prendo il pullman una volta la settimana per gli allenamenti con voi, faccio un'ora di strada all'andata e una al ritorno. Io ero forte a calcio, giocavo in prima categoria, poi sono stato male ed ho smesso, sono ingrassato molto anche per i farmaci; ora sono di nuovo forte, non come prima, ma quasi. Mi piace sempre il calcio, mi aiuta venire qui, mi tiene impegnato e mi fa sentire di nuovo come una volta, normale, evito di pensare e mi sfogo, non so stare fermo.
Ora ho anche un lavoro e forse vengo dimesso dalla comunità, perché sto meglio e posso farcela da solo. Ma continuerò a giocare a pallone, magari mi iscrivo di nuovo nei campionati federali se trovo una squadra. Il mio carattere è molto focoso, ma da un po' di

tempo riesco a controllarmi meglio, solo che tiro più forte quando sono arrabbiato…povero Daniele, gli bruciano le mani quando para i miei tiri.

Michele, utente di Modica (RG)

Ho 47 anni e vivo a Modica, non so giocare a calcio e per questo faccio il portiere, sono un tipo solitario e in porta mi trovo meglio anche per questo. Prima ero molto più lento, non paravo quasi niente, ogni tiro era gol, ora sono dimagrito e mi muovo più velocemente, dicono che sono migliorato e penso che abbiano ragione, ma ci sono giornate che non vedo niente. I miei pensieri certe volte non mi aiutano, mi confondono, mi distraggono, sento le voci e stare in porta è più difficile del solito. Ma a mie spese ho capito che serve molto venire qui. Quindi anche se sto male arrivo lo stesso al campo perché alla fine mi sento un pò meglio o forse dovrei dire che se non fossi venuto starei molto peggio. Perché mi è capitato altre volte, era una giornata NO, non sono andato al campo e mi sono sentito peggio; ho capito quindi che giocare a pallone mi aiuta davvero e non è solo un gioco.

Giuseppe Battaglia, operatore Uisp di Palermo

Il nostro programma di lavoro è stato organizzato in base alle caratteristiche dei singoli pazienti e di tutto il gruppo nel suo complesso. Sono state inserite diverse esercitazioni motorie e tecnico-tattiche, volte al miglioramento delle caratteristiche essenziali sul piano delle prestazioni calcistiche. L'approccio metodologico e il tipo di esercizi utilizzati hanno consentito di migliorare le capacità organico-muscolari, coordinative e quindi di incrementare il bagaglio motorio degli utenti.
In questo modo l'attività proposta ha permesso ai pazienti di esaltare le loro, anche se residue, abilità coordinative e funzionali, per permettere a tutti di raggiungere un livello base che ha consentito di provare piacere nell'impegno e nello sforzo prodotto e di non sentirsi esclusi in quanto "meno adatti".

Pietro Di Gabriele, operatore Uisp di Ragusa

La possibilità di strutturare attività motorie all'interno di un progetto nazionale, con una metodologia esecutiva condivisa, ha permesso di raggiungere esiti maggiormente positivi per i nostri utenti.
In passato, fra Modica e Vittoria, abbiamo svolto interventi similari, anche se a volte con una costanza altalenante. Sicuramente la possibilità di prevedere un proseguimento dell'iniziativa ci consentirebbe una programmazione più efficace anche per iniziative interprovinciali come quella del triangolare di fine progetto ad Enna.

La delicata utenza presuppone attività durature e continuative per far sì che i risultati positivi, a beneficio della loro salute psicofisica, possano essere maggiormente tangibili e sicuramente più attendibili.
Le altre soddisfazioni ricevute da "*Sportiva…mente*" derivano dai numerosi feedback degli utenti: dai loro sorrisi, dai loro abbracci e dai commoventi e sentiti "grazie".

Nuccio Castrogiovanni, operatore Uisp di Enna

Coinvolgere questa tipologia di utenza, anche in un progetto ben strutturato, non è stato facile, per le tante difficoltà quotidiane legate proprio alla patologia dei nostri pazienti. Per questo i risultati sono stati lenti, ma progressivi; si è lavorato molto sulla motivazione personale di ogni singolo partecipante, facendo leva più sugli aspetti caratteriali e psicologici che non su quelli atletici. Siamo riusciti comunque a organizzare diverse partite fra di loro ed un percorso di allenamenti proficuo e riabilitativo.
Durante il triangolare in campo hanno messo l'anima, grintosi ed impegnati anche se le forze ed il fiato venivano meno. Siamo arrivati secondi, ma è stata davvero una giornata ricca di emozioni, un traguardo che gratifica tutti quanti hanno collaborato alla realizzazione dell'evento: anche i nostri pazienti penso la ricorderanno per il resto della loro vita.
Progetti del genere vanno necessariamente ripetuti, l'utenza lo merita e i risultati evidenti e tangibili cominciano a rinforzarsi sul lungo periodo, per questo serve dare continuità agli interventi.

Michele Inguglia, psichiatra DSM Palermo

La pratica sportiva, ormai da molti anni, è una realtà consolidata nell'ambito delle strategie riabilitative per il disagio psichico. A differenza però di altri tipi di intervento ha sofferto, per lungo tempo, di una carenza metodologica, affidandosi sovente a interventi volontaristici di appassionati operatori, rischiando per questo di essere relegata alla generica dimensione di attività ludica.
Questo progetto rappresenta in tal senso un' evoluzione significativa, coniugando valori etici e socializzanti di tali pratiche con l'introduzione di modelli operativi fondati sull'evidenza e sulla misurazione di indici comportamentali e relazionali. Da questa prima fase di sperimentazione sembra emergere in maniera evidente come l'introduzione di una metodologia standardizzata sia in grado di attivare nei nostri assistiti l'acquisizione o il recupero di competenze in termini di autonomia, di cura del corpo, di fiducia in se stessi, di adesione a regole gruppali e codici comportamentali condivisi. Inoltre, l'applicazione di tale metodologia sembra aver fornito anche agli operatori un contribuito in termini di conoscenza più approfondita delle esigenze, delle potenzialità e dei limiti espressivi dei propri assistiti. Si tratta naturalmente di un '*work in progress*' che richiederà ulteriori

approfondimenti, ma che dalle prime evidenze dei risultati ci porta a considerazioni di realistico ottimismo.

Responsabile locale: Ignazio Accomando
Operatori: Giuseppe Battaglia, Nunzio Castrogiovanni, Pietro Di Gabriele, Anna Naccari
In collaborazione con: C.T.A. Modulo 1 DSM - ASP Palermo; CTA S. Antonio di Enna, CTA di Modica e DSM di Ragusa

L'esperienza di Taranto, Lecce e Brindisi

In avvio di progetto il primo approccio è stato quello di coordinare i tre comitati Uisp, anche per capire i tipi di rapporti con le ASL e DSM nei loro territori. Ne è scaturito un panorama complesso e molto articolato, un arcipelago di cooperative o associazioni. Abbiamo avuto però la fortuna di collaborare con tre operatori sportivi Uisp davvero capaci e sensibili e grazie al loro apporto molte difficoltà di approccio sono state superate.

Da parte degli enti sanitari abbiamo verificato un' iniziale diffidenza, forse dovuta a esperienze negative vissute in passato, che ha reso più complicato il percorso di organizzazione e pianificazione.

Subito dopo l'avvio delle attività abbiamo capito che l'impegno era più significativo del previsto: nel mondo del disagio mentale il tempo e lo spazio assumono delle caratteristiche diverse rispetto alle nostre abitudini quotidiane spesso frenetiche.

Il rapporto con il personale sanitario, con i pazienti stessi, si sviluppa su una dimensione difficile da quantificare, che scardina in più di un'occasione la scansione programmata dei nostri planning.

Ma gli operatori erano mossi da un senso di paziente impegno, di spirito solidaristico, da una visione prospettica di ciò che stavano facendo, dalla consapevolezza di un coinvolgimento che andava molto al di là dell'intervento specifico di attività sportiva.

I primi appuntamenti si sono rivelati subito positivi, l'aria di novità, l'attività all'aperto hanno trovato grande disponibilità negli utenti a relazionarsi e integrarsi con i compagni.

I gruppi sono diventati sempre più coesi sia pur nelle apparenti distanze silenziose che rappresentano quel perimetro di "diversità" che circonda ogni utente. Siamo anche riusciti a organizzare periodicamente attività di uscite serali in un clima di festa.

Qual è il dato più significativo che emerge dall'esperienza? La continuità che questi interventi devono poter garantire: un'attività che prosegue, che si ripete, mette il gruppo e ogni utente in grado di seguire un filo che collega un'abilità ritrovata, un progresso, una vittoria, un goal, un'azione, la maturazione di una visione di gioco di insieme.

Senza considerare poi la varietà e le novità che una attività sportiva a lungo termine comporta: una trasferta, un incontro finale esteso a numerose altre squadre, un albergo, un ristorante, il chiacchierare su quanto è successo sul campo di gioco o su ciò che accadrà, tanti fatti "normali" che acquistano grande valore per i nostri ragazzi.

G., utente

A me piace lo sport e in particolare il calcio.
Prima, alcuni anni fa, giocavo qualche volta con altri amici, era divertente. Anche ora è divertente, all'inizio era un po' faticoso, ma l'istruttore mi ha aiutato, ha aiutato tutti. Abbiamo fatto degli esercizi, per abituare le gambe e il fiato, l'allenatore ci diceva di correre piano intorno al campo, poi facevamo stretching per i muscoli.
E' bello, sei fuori all'aria aperta, giochiamo assieme, facciamo le partite, ci alleniamo…
Adesso siamo tutti più in forma. Si sta bene, hai da pensare alla prossima partita, ti scarichi se sei nervoso o se hai pensieri, sei più rilassato.
Mi piace giocare sulla fascia laterale, perché lì posso aiutare i compagni che vanno sotto la porta. Ma se sento bene il pallone sul piede tiro io. Quando faccio goal è bello, ma in fondo mi diverto anche quando non ci riesco e il pallone va fuori. La prossima volta cerco di tirare meglio.
Mi piacciono anche i momenti prima della partita, quando l'istruttore ci dice dove stare sul campo. Io ho la mia zona, copro quella fascia, ma mi posso spostare anche al centro.
Quando si fanno le partite in trasferta su altri campi è più bello, anche quando usciamo la sera, andiamo tutti in pizzeria a mangiare con gli operatori. Si scherza, si parla delle cose fatte bene e di quelle fatte così così, discutiamo, io dico quello che penso e anche gli altri.
Ogni partita è diversa, non lo sai prima come finirà. L'istruttore forse lo sa, capisce come è meglio giocare, se in attacco o in difesa. Poi entra in campo e gioca anche lui, così si sente in forma.
Anche quando guardiamo le partite alla televisione l'allenatore ci fa vedere meglio delle cose, per esempio i passaggi laterali quando i compagni si spostano. C'è uno schema. Poi non si riesce a fare le stesse cose sul campo, ma ci pensi su. Magari ci provo la prossima volta e l'istruttore ci dice come fare.

Francesco Ancora, operatore Uisp di Brindisi

I risultati dell'intervento sono da considerarsi più che soddisfacenti: il 90% dei pazienti è arrivato alla fine del progetto con le capacità motorie e tecniche per effettuare una partita di calcio. Anche chi all'inizio era restio, facendo sport si è trovato ben presto a socializzare con i compagni e a fare gruppo.
Abbiamo potuto constatare miglioramenti anche dal punto di vista del benessere fisico da parte della maggior parte degli utenti: coloro che ad inizio progetto non riuscivano a completare neanche un giro di campo, oggi sono in grado di giocare e rimanere in partita anche per 5/10 minuti di seguito.
Questi risultati sono stati possibili anche grazie alla collaborazione positiva con gli operatori sanitari che con molto entusiasmo ci hanno aiutato, indirizzandoci anche nelle metodiche

di insegnamento più idonee ad un'attività sportiva rivolta ai pazienti e attenta alle loro esigenze.
Anche i familiari che ci hanno seguito da vicino hanno espresso apprezzamenti sul progetto, sostenendo la necessità per i propri parenti di svolgere un'attività sportiva che sia terapeutica in senso sociale e di benessere fisico.

Catia Lamastra, operatrice sanitaria di Brindisi

Non è la prima volta che facciamo questo tipo di esperienza: il nostro è un approccio proiettato verso l'esterno, teso a far vivere esperienze ai ragazzi anche al di fuori della struttura. Abbiamo circa 25 laboratori riabilitativi esterni: i ragazzi tornano a casa solo per dormire, e tutti i giorni sono impegnati in qualche attività.
Considerando che nessuno di loro sapeva giocare a calcio, "*Sportiva…mente*" è stata un'esperienza che ha fatto bene sia a noi operatori che a loro per uscire dalla comunità, e confrontarsi in una triangolare di calcio con altre realtà.
Con l'attività sportiva, con il movimento, sfogandosi con il gioco del calcio, i ragazzi stanno molto meglio. Se è già nella nostra politica tendere a diminuire i farmaci, lo sport ancora una volta si è dimostrato un ottimo strumento per favorire benefici tali da consentire la contemporanea riduzione delle medicine. Il tutto ovviamente concordato e sotto l'attento controllo degli psichiatri.
Ora tra i nostri ragazzi si comincia a intravedere una squadra di calcio: molti utenti che fanno parte di tre comunità diverse attraverso lo sport hanno conquistato un forte spirito di gruppo.

Dario Vadacca, operatore Uisp di Lecce

I ragazzi hanno partecipato con entusiasmo al progetto che ha permesso loro di vedersi settimanalmente per gli allenamenti, spesso alla presenza dei familiari, ma anche di incontrarsi al di fuori delle solite sedi istituzionali, per uscite serali e cene in pizzeria. Ci siamo divertiti molto, tutti insieme, elemento di fondamentale importanza se consideriamo che il disagio mentale spesso comporta anche la tendenza all'isolamento.
Sul piano del recupero fisico ho notato un miglioramento sia sotto l'aspetto della coordinazione generale che dell'equilibrio, tenendo conto che si tratta di persone sottoposte a terapia farmacologica. Per quanto riguarda i miei rapporti con i pazienti, all'inizio c'è stato un pò di distacco, ero visto come un esterno, ma dopo un paio di settimane si è instaurata una collaborazione che si è trasformata in qualche caso anche in un rapporto di tipo confidenziale.

Gli operatori sanitari e la dottoressa sono sempre stati al nostro fianco mettendo a disposizione il loro tempo anche al di fuori degli orari di servizio. Ho notato che lo fanno con passione, lo si capisce anche dal rapporto che hanno con i loro utenti.
E grazie alle amicizie fatte sul campo, i pazienti hanno cominciato a chiamarsi fra loro per vedersi e stare insieme.
Un piccolo suggerimento per il futuro: perché non pensare ad attività che possano coinvolgere anche le ragazze?

Antonella Alemanno, assistente sociale DSM di Lecce

Per noi è importante realizzare un'attività riabilitativa sistematica indirizzata al recupero delle capacità fisiche e psichiche degli utenti; per loro l'attività sportiva , e il calcio in particolare, è uno strumento utile ad acquisire un ruolo sociale diverso, a migliorare sia i rapporti amicali che quelli interni alla famiglia.
La nostra attività è cominciata più di 15 anni fa per gioco, con allenamenti e incontri tra squadre del dipartimento di Lecce; successivamente le adesioni sono aumentate e nel 2007 abbiamo partecipato anche a "*Matti per il calcio*".
Conoscendo i benefici che queste buone pratiche procurano ai ragazzi, abbiamo aderito con entusiasmo al progetto. Nei periodi in cui i ragazzi trascorrono qualche giorno fuori, c'è un'immediata riduzione della terapia farmacologica, le ricadute positive sono evidenti non solo dal punto di vista fisico e delle abilità, ma soprattutto nei termini di una loro integrazione sociale.
Uno dei nostri obiettivi è senz'altro quello di sensibilizzare anche il contesto in cui viviamo sul tema del disagio mentale, anche se la criticità maggiore che condiziona il nostro lavoro è legata alla scarsità delle risorse.

Adriano Morales, operatore Uisp di Taranto

I nostri allenamenti di calcio, in programma due volte a settimana, hanno fatto registrare progressi notevoli, a cominciare da un evidente miglioramento della cura della persona. Alcuni utenti non riuscivano a spogliarsi, e dopo l'attività fisica andavano a casa a farsi la doccia; insieme agli operatori sanitari siamo riusciti a convincerli ad usare le docce degli spogliatoi subito dopo gli allenamenti.
E' da sottolineare anche un aumento dell'autostima nei pazienti: la consapevolezza di far parte di un progetto, di svolgere un'attività strutturata li ha motivati molto, portando in alcuni casi alla diminuzione dei ricoveri.
Il rapporto con gli operatori sanitari è stato molto positivo e nel vedere i progressi dei ragazzi anche sul piano delle abilità motorie tutti si sono espressi a favore di un continuazione delle attività, per non disperdere i risultati raggiunti.

Vorrei aggiungere una piccola nota personale: sei anni fa ho lavorato con alcuni pazienti psichiatrici sempre in campo calcistico, e abbiamo partecipato anche ad un torneo nazionale, tornando vincitori. Il fatto di essere stati fuori in trasferta per qualche giorno ha reso il gruppo ancora più unito e la cosa si è tradotta in un'amicizia forte che resiste tuttora. Spesso ci sentiamo e ci incontriamo per mangiare insieme, per andare al mare o assistere a qualche partita.

Angela Mastropietro, operatrice Uisp di Taranto

Sicuramente lo sport aiuta questi ragazzi perché dà l'opportunità di frequentare un ambiente diverso dal quello dei DSM e CSM, più "normale" e a loro fa bene perché aumenta le capacità di comunicare e di stare insieme.
Dal punto di vista fisico e di coordinamento abbiamo registrato notevoli miglioramenti e recupero di abilità, prima di tutto di movimento.
La diffidenza iniziale dei pazienti è un dato costante, ma quando si rendono conto anche sul campo che il rapporto è paritario, le relazioni migliorano e aumenta la fiducia.
Vorrei ringraziare tutti i ragazzi con cui ho vissuto questa esperienza: da loro molte volte ho raccolto gli stimoli necessari per andare avanti anche con il mio lavoro.

Responsabile locale: Fabio Mariani
Operatori: Francesco Ancora, Adriano Morales, Dario Vadacca, Angela Mastropietro, De Luca Gabriele, Valentina Mingolla.
In collaborazione con: ASL TA CIM 1, CIM 2; ASL LE 1 CIM Carniano (Le), ASL BR.
Società sportive: Delfini Azzurri Taranto; C.S. Polivalente Magna Grecia - Taranto; Centro sportivo Villa Maresca di Carniano (LE); Città Solidale – Cooperativa sociale di Latiano.