



CAI Sezione di Milano

PROGETTO “IN CAMMINO”

Esperienza di Trekking montano integrato a pratiche di Mindfulness

Dott.ssa Alessandra De Gregorio

Dott.ssa Cecilia Bernardi

Servizio Dipendenze Dolo, Venezia

Enti Coinvolti

Servizio Dipendenze di Dolo,
Aulss3 Serenissima
(con i fondi del Piano Aziendale
di Attività per il Contrasto
al Disturbo da Gioco
d'Azzardo -
Progetto Chiama&Vinci)

CAI, Sezione di Mirano

Periodo

Settembre 2022 – Marzo 2023

Destinatari

Persone in carico ai SerD dell'Azienda
Ulss3 con diagnosi di DGA, DUS o DUA,
con una **sufficiente adesione al percorso
terapeutico. N = 4**

Persone in percorso semi-residenziale.
N = 2

Pre-requisiti: **condizione fisica non
compromessa**; non è necessaria la
stabilizzazione del non uso ma richiesta la
lucidità durante l'uscita

Obiettivi terapeutici generali e specifici
co-definiti e co-costruiti

Obiettivi



01. Attenzione e presenza nell'esperienza

Dal transitare sopra le cose alla presenza verso l'ambiente, se stessi e gli altri

02. Costanza

Nella doppia chiave di resistere alla fatica e di ritardare il piacere

03. Identità

Attraverso lo sguardo dell'altro e lo stare in luoghi diversi sperimentare nuove identità e nuove possibilità

04. Narrazione del sé

Riscrivere una nuova narrazione di sé e della propria storia di cura

05. Lotta allo stigma

Dall'incontro con altre realtà la possibilità di creare cultura sulle dipendenze e lavorare sui pregiudizi

Attività

Trekking

Cammino in ambiente montano, pedemontano e collinare

Sette uscite

Dislivello + : 200/350 mt

Lunghezza : 7/8 km

Difficoltà: T / E

Mindfulness

Pratiche di tipo informale e formale

Condivisione dell'esperienza

Compiti a casa

Mostra Fotografica

Al termine del ciclo di uscite è stata realizzata una mostra fotografica aperta alla cittadinanza con le foto dei pazienti, volontari ed operatori



Strutturazione dell'attività di cammino

LUNEDI' Programmazione online

Breve incontro online per condividere la destinazione, la tipologia del percorso e le indicazioni in merito all'equipaggiamento

MERCOLEDI' Trekking + Mindfulness

LUNEDI' Rielaborazione

Incontro in presenza. Attraverso la visione delle foto dell'uscita si ripercorre il cammino e i punti nodali che sono stati affrontati. Momento di pensiero, di riflessione e di interiorizzazione



Mindfulness

Il concetto di Mindfulness ha una storia di oltre 2.500 anni e affonda le sue origini nelle tradizioni contemplative buddhiste.

Il termine Mindfulness è la traduzione in inglese della parola “**Sati**” in lingua Pali, che significa “attenzione consapevole” o “attenzione nuda”.

Tra le possibili descrizioni è diventata “classica” quella di *Jon Kabat-Zinn*, uno dei pionieri di questo approccio.

Mindfulness significa **prestare attenzione**, in un modo particolare:

- a) con **intenzione**
- b) al **momento presente**
- c) in modo **non giudicante**”

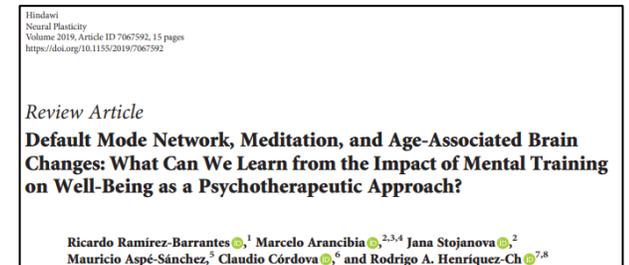
Si tratta quindi di uno stato mentale correlato a particolari qualità dell’attenzione e della consapevolezza, in cui la persona **ascolta e osserva le proprie emozioni**, le proprie **sensazioni fisiche** e i propri **pensieri, accettandoli così come sono**, senza giudicarli, senza cercare di modificarli, né bloccarli.

Mindfulness e Dipendenze

Nell'ultimo decennio la Mindfulness è stata oggetto di diversi studi scientifici nell'ambito delle neuroscienze al fine di identificare le regioni cerebrali e le reti neuronali coinvolte nella meditazione e le loro eventuali modificazioni strutturali e funzionali in relazione alla meditazione stessa.

La pratica mindfulness costante promuove la **capacità di autoregolazione** attraverso il controllo volontario dell'attenzione centrata sul momento presente, **riducendo le ruminazioni autoreferenziali e il vagare della mente**

Questa capacità può avere **effetti a livello cognitivo, emotivo, comportamentale e somatico**



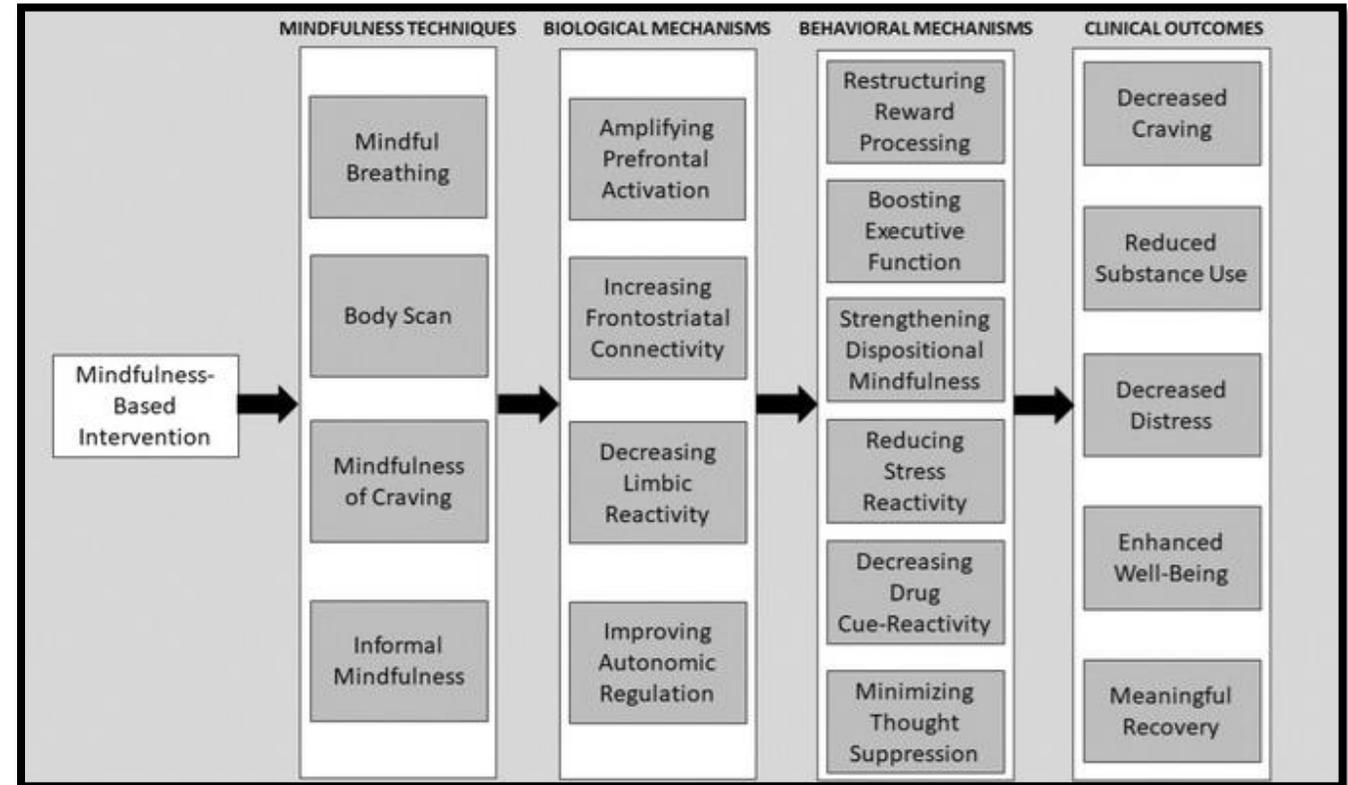


Mindfulness-based treatment of addiction: current state of the field and envisioning the next wave of research

Eric L. Garland^{1*} and Matthew O. Howard²

Mindfulness e Dipendenze

Gli studi indicano che gli interventi basati sulla Mindfulness riducono l'abuso di sostanze e il craving modulando i processi cognitivi, affettivi e psicofisiologici implicati nell'autoregolamentazione e nell'elaborazione della ricompensa.



Schema che descrive in dettaglio gli effetti degli interventi basati sulla mindfulness sui meccanismi e sui risultati implicati nel trattamento dei comportamenti di dipendenza

Strumenti di misurazione

Questionario quantitativo

Somministrato in sede di colloquio individuale al termine del ciclo delle sette uscite

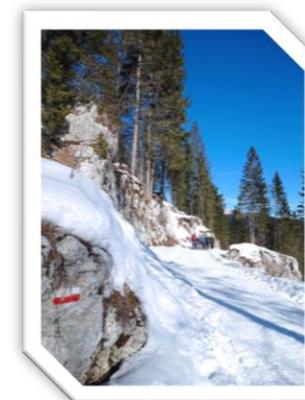
Questionario qualitativo

Somministrato in sede di colloquio individuale al termine del ciclo delle sette uscite

Brainstorming

A metà del ciclo di uscite momento di verifica di gruppo: «se dico montagnaterapia cosa viene in mente»

+ Riflessione clinica fra operatori dopo ogni uscita



Monte Verena (VI)

Questionario quantitativo

Hai mai partecipato ad attività escursionistiche in montagna prima delle uscite fatte con il Servizio?

Mai	0
Poche e singole esperienze	3
Varie volte	3
Molte volte	0

Credi che l'esperienza vissuta possa favorire il tuo percorso terapeutico?

No	0
Poco	0
Abbastanza	3
Molto	3

QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE (DAL PROGETTO MONTAGNA ASST LECCO 2021)

- a) Hai mai partecipato ad attività escursionistiche in montagna prima delle uscite fatte con il Servizio?
- Mai
 - Poche e singole esperienze
 - Varie volte
 - Molte volte
- b) Credi che l'esperienza vissuta possa favorire il tuo percorso terapeutico?
- No
 - Poco
 - Abbastanza
 - Molto
- c) Pensi che queste uscite siano servite per

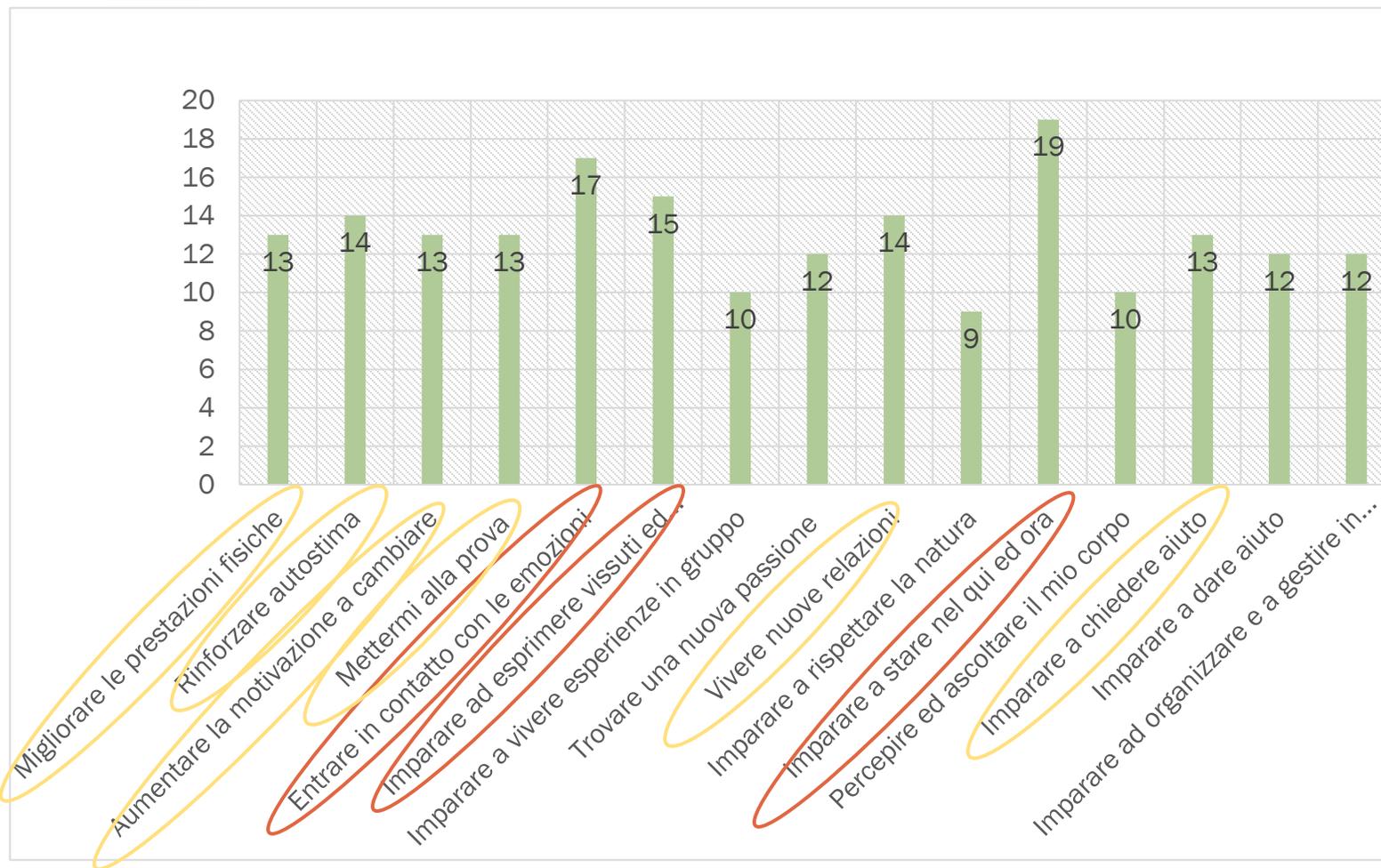
	Per niente	Poco	Abbastanza	Molto	Moltissimo
Migliorare le prestazioni fisiche					
Rinforzare autostima					
Aumentare la motivazione a cambiare					
Mettermi alla prova					
Entrare in contatto con le emozioni					
Imparare ad esprimere vissuti ed emozioni					
Imparare a vivere esperienze in gruppo					
Trovare una nuova passione					
Vivere nuove relazioni					
Imparare a rispettare la natura					
Imparare a stare nel qui ed ora					
Percepire ed ascoltare il mio corpo					
Imparare a chiedere aiuto					
Imparare a dare aiuto					
Imparare ad organizzare e a gestire in autonomia il materiale necessario					

- d) Quali difficoltà hai incontrato?

	Per niente	Poco	Abbastanza	Molto	Moltissimo
Eccessivo sforzo					
Tenuta fisica e/o mentale					
Demotivazione					
Difficoltà organizzative					
Emergenza di paure (sicurezza, vuoto)					
Timore di non raggiungere la meta					
Fatica a rispettare le indicazioni					
Rispetto dei tempi di tutti					
Rispetto di alcune regole					
Organizzare il materiale necessario					

Questionario quantitativo

Pensi che queste uscite siano servite per...



QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE (DAL PROGETTO MONTAGNA ASST LECCO 2021)

- a) Hai mai partecipato ad attività escursionistiche in montagna prima delle uscite fatte con il Servizio?
- Mai
 - Poche e singole esperienze
 - Varie volte
 - Molte volte
- b) Credi che l'esperienza vissuta possa favorire il tuo percorso terapeutico?
- No
 - Poco
 - Abbastanza
 - Molto

c) Pensi che queste uscite siano servite per

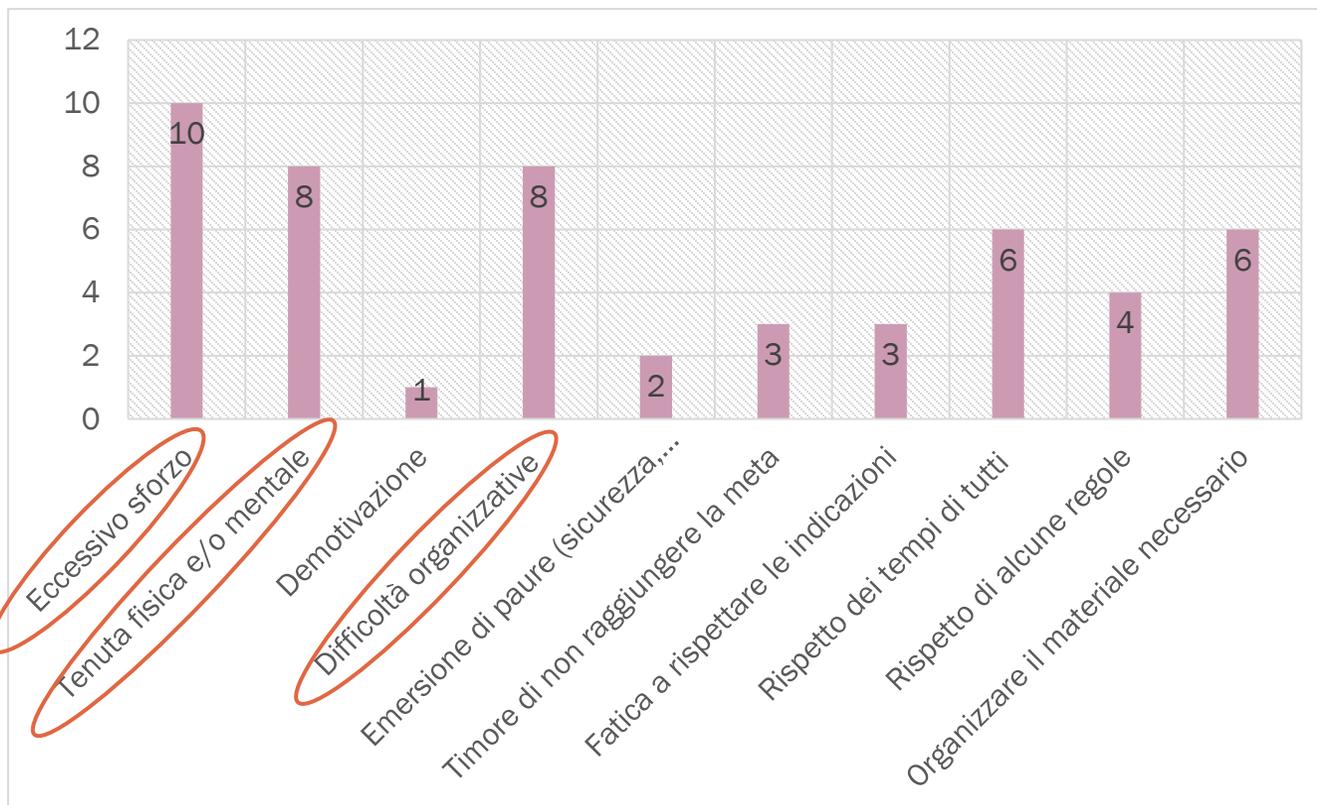
	Per niente	Poco	Abbastanza	Molto	Moltissimo
Migliorare le prestazioni fisiche					
Rinforzare autostima					
Aumentare la motivazione a cambiare					
Mettermi alla prova					
Entrare in contatto con le emozioni					
Imparare ad esprimere vissuti ed emozioni					
Imparare a vivere esperienze in gruppo					
Trovare una nuova passione					
Vivere nuove relazioni					
Imparare a rispettare la natura					
Imparare a stare nel qui ed ora					
Percepire ed ascoltare il mio corpo					
Imparare a chiedere aiuto					
Imparare a dare aiuto					
Imparare ad organizzare e a gestire in autonomia il materiale necessario					

d) Quali difficoltà hai incontrato?

	Per niente	Poco	Abbastanza	Molto	Moltissimo
Eccessivo sforzo					
Tenuta fisica e/o mentale					
Demotivazione					
Difficoltà organizzative					
Emergenza di paure (sicurezza, vuoto)					
Timore di non raggiungere la meta					
Fatica a rispettare le indicazioni					
Rispetto dei tempi di tutti					
Rispetto di alcune regole					
Organizzare il materiale necessario					

Questionario quantitativo

Quali difficoltà hai incontrato



QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE (DAL PROGETTO MONTAGNA ASST LECCO 2021)

- a) Hai mai partecipato ad attività escursionistiche in montagna prima delle uscite fatte con il Servizio?
- Mai
 - Poche e singole esperienze
 - Varie volte
 - Molte volte
- b) Credi che l'esperienza vissuta possa favorire il tuo percorso terapeutico?
- No
 - Poco
 - Abbastanza
 - Molto

c) Pensi che queste uscite siano servite per

	Per niente	Poco	Abbastanza	Molto	Moltissimo
Migliorare le prestazioni fisiche					
Rinforzare autostima					
Aumentare la motivazione a cambiare					
Mettermi alla prova					
Entrare in contatto con le emozioni					
Imparare ad esprimere vissuti ed emozioni					
Imparare a vivere esperienze in gruppo					
Trovare una nuova passione					
Vivere nuove relazioni					
Imparare a rispettare la natura					
Imparare a stare nel qui ed ora					
Percepire ed ascoltare il mio corpo					
Imparare a chiedere aiuto					
Imparare a dare aiuto					
Imparare ad organizzare e a gestire in autonomia il materiale necessario					

d) Quali difficoltà hai incontrato?

	Per niente	Poco	Abbastanza	Molto	Moltissimo
Eccessivo sforzo					
Tenuta fisica e/o mentale					
Demotivazione					
Difficoltà organizzative					
Emergenza di paure (sicurezza, vuoto)					
Timore di non raggiungere la meta					
Fatica a rispettare le indicazioni					
Rispetto dei tempi di tutti					
Rispetto di alcune regole					
Organizzare il materiale necessario					

Questionario qualitativo

Cosa hanno significato per te le uscite di montagnaterapia?

Fiducia, consapevolezza di sé, autostima, stacco dalla routine quotidiana, socializzazione, spazio per sé, condivisione di un problema, senso di libertà, tranquillità, ossigeno

Cosa hai imparato di nuovo / di diverso di te attraverso questa esperienza?

Il valore di sé, nozioni di meditazione, aspetti pratici legati all'ambiente montano, prendersi cura di se stessi, stare nel gruppo

Pensi sia utile la pratica della montagnaterapia nella cura delle dipendenze?

Fiducia, autostima, obiettivo per superare i momenti difficili, benessere fisico, libera la mente dai pensieri, focalizzarsi su di sé, aiuto con le emozioni

Schema per la riflessione finale

1. Cosa hanno significato per te le uscite di Montagnaterapia?
2. Cosa hai imparato di nuovo / di diverso di te attraverso questa esperienza?
3. Pensi sia utile la pratica della montagnaterapia nella cura delle dipendenze? E nel tuo percorso di cura personale?
4. Ci sono state uscite che ti hanno richiamato qualcosa di particolare: ricordi, legami, piaceri, dispiaceri, nostalgia?
5. Come ti sei trovato in gruppo con i compagni, con gli operatori e/o accompagnatori?
6. Ti è capitato al rientro delle uscite di raccontare a qualcuno di questa esperienza?
7. Punti di forza e di debolezza di questa esperienza?
8. Prova a dare un titolo alla tua esperienza di montagnaterapia

Questionario qualitativo

Come ti sei trovato in gruppo con compagni, operatori e accompagnatori?

Generale soddisfazione, senso di rapporto alla pari, «le persone normali ci accettano»

Punti di forza

Il gruppo, appuntamento fisso per me, opportunità per raccogliere punti di vista diversi, nuove conoscenze, le guide del CAI che mettono a proprio agio e fanno sentire sicuri

Punti di debolezza

Pulmino con logo Ulss3, senso di marchiatura, orari di rientro, poca condivisione culinaria

Brainstorming



Mostra Fotografica

Parte integrante del progetto e un ulteriore strumento per rafforzare e sostenere il percorso di cura dei pazienti.

“Mi sento accettata
senza macchie.”

Una partecipante

“Le esperienze vissute insieme
mi hanno dato tanta fiducia,
mi danno coscienza di me, mi
danno autostima.”

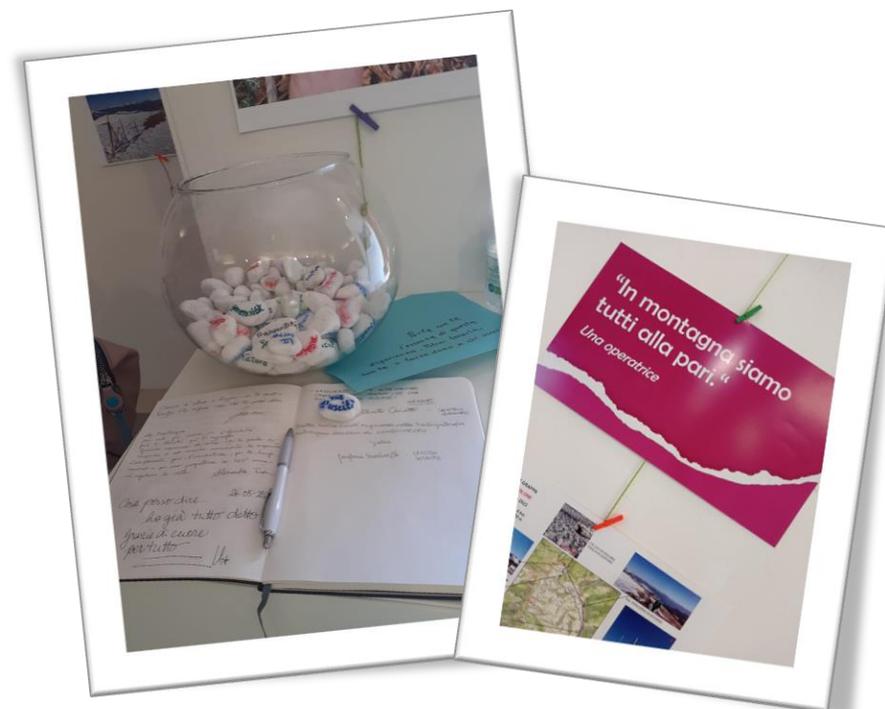
Una partecipante

“La montagnaterapia
è servita per curarmi
meglio.”

Un partecipante

“Non è stato necessario intraprendere
chissà quali grandi percorsi, ma
condividere, passo dopo passo,
un’esperienza, lo stare assieme.”

Un volontario



Mostra Fotografica

La fotografia implica la **capacità di scelta** (scegliere cosa fotografare), ma anche lo **sguardo** (attenzione a ciò che vedo e a come lo vedo). Inoltre implica uno sguardo anche da parte dell'altro e in questo senso diventa promotrice di una **nuova relazione con l'altro e con se stessi** e diventa quindi un mezzo per **vedersi in modo diverso** e un piccolo passo per **abbattere lo stigma** che circonda il mondo della dipendenza.

E come hanno continuato a camminare?

Persone in carico ai SerD dell'Azienda Ulss3 con diagnosi di DGA, DUS o DUA, N = 4

- 1 dimesso per raggiungimento obiettivi terapeutici
- 1 astensione totale da alcol; prosegue attività di montagnaterapia
- 1 sospeso da attività di montagnaterapia, ma ancora in carico al Servizio
- 1 astensione totale da gioco d'azzardo, costruzione di nuovi spazi di socializzazione e ricreativi; pensiero sul dismettere l'uso di tabacco; prosegue attività di montagnaterapia

Persone in percorso semi-residenziale. N = 2

- 1 ingresso in Comunità
- 1 prosegue astensione totale da alcol; maggiore compliance al trattamento farmacologico; prosegue attività di montagnaterapia

E come continuiamo a camminare?

Nuovo ciclo di 9 uscite (giugno 2023 – febbraio 2024)

Gruppo aperto

SerD (N = 3) + Centro Diurno (N = 1) + Comunità Terapeutica (N = 3)



Grazie

