

REGIONE DEL VENETO



**ULSS3**  
SERENISSIMA



CAI Sezione di Mirano

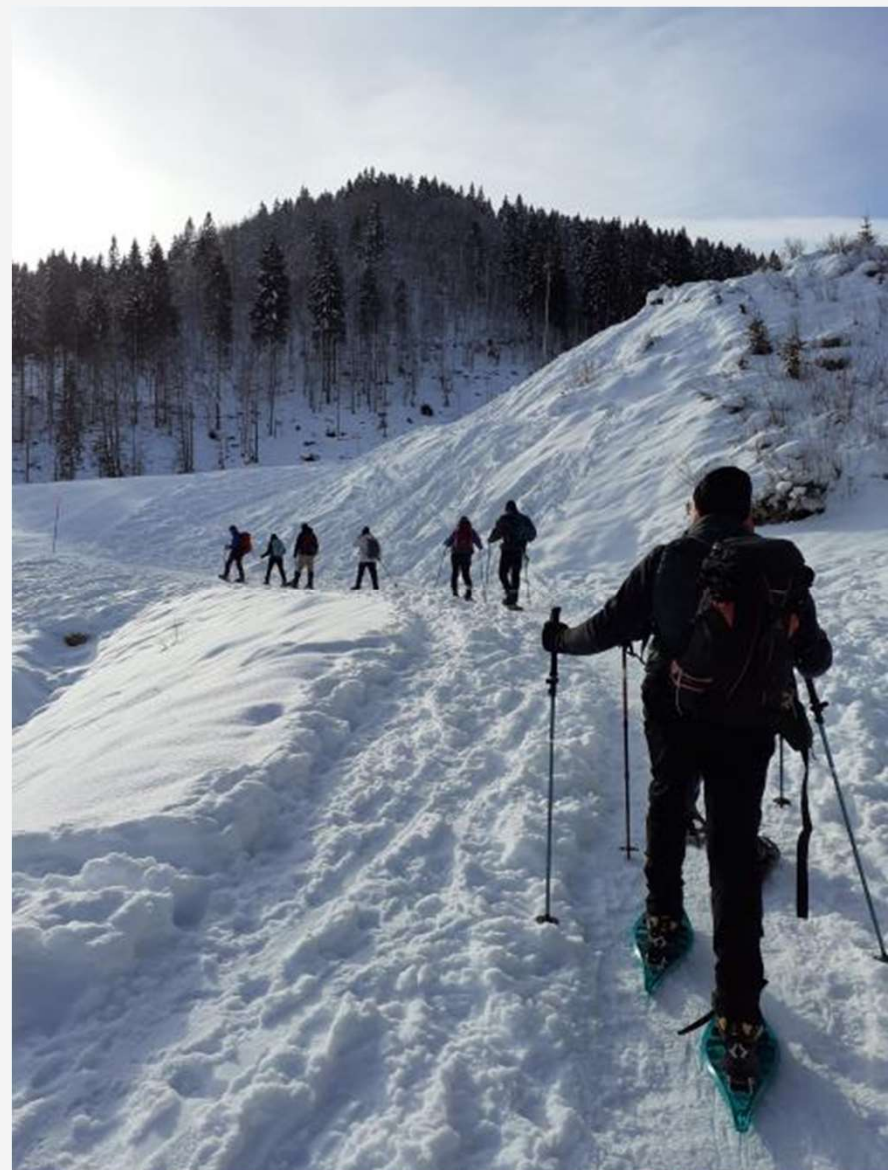
# IN CAMMINO

## TREKKING MONTANO INTEGRATO A PRATICHE DI MINDFULNESS

Dott.ssa Cecilia Bernardi  
Dott.ssa Francesca Turco  
Dott.ssa Alessandra De Gregorio

Servizio per le Dipendenze Dolo (VE) - AULSS3 Serenissima

X CONVEGNO NAZIONALE DI MONTAGNATERAPIA La Montagnaterapia nel contesto familiare e sociale  
Brescia, 22 – 23 Novembre 2024



# DOVE NASCE?

## Al Ser.D. di Dolo nel 2022

Avvio di un'Attività di Cammino, in singolo e piccolo gruppo, in ambienti naturali (parchi, lungo argini...), che ha favorito la riattivazione di persone a lungo ferme nella cura di sè, nella ricerca del lavoro e nell'esperienza lavorativa.

Successivo Incontro con il Progetto "Chiama e Vinci" dell'AULSS3 e la Dott.ssa De Gregorio.



# PERCHE' IL CAMMINO IN AMBIENTE MONTANO ABBINATO ALLA 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, ossia "**attenzione consapevole**" o "attenzione nuda".

Mindfulness significa prestare attenzione: a) con **intenzione** b) al **momento presente** c) in modo **non giudicante**". Si tratta di uno stato mentale 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.

Promuove la capacità di autoregolazione attraverso il controllo volontario dell'attenzione centrata sul momento presente, riducendo le ruminazioni e il vagare della mente. La letteratura indica 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.

# OBIETTIVI

## **ATTENZIONE**

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

## **COSTANZA**

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

## **IDENTITA'**

Attraverso lo sguardo dell'altro e lo stare in luoghi diversi, è possibile sperimentare nuove identità e nuove possibilità per scrivere una narrazione differente di sé e della propria storia di cura

## **LOTTA ALLO STIGMA**

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

## **RECOVERY**

Rendere le persone protagoniste del proprio percorso di cura

## Enti coinvolti

Servizio Dipendenze Dolo AULSS3 Serenissima  
(fondi del Piano Aziendale di Attività per il contrasto al Disturbo da Gioco D'Azzardo -  
Progetto Chiama&Vinci)

CAI, Sezione di Mirano

Comunità Terapeutica e Centro Diurno "Emmaus"- Opera Santa Maria  
della Carità

## Cicli

1° ciclo di 7 uscite (Sett 2022-Mar 2023)

2° ciclo di 8 uscite (Giu 2023-Feb 2024)

3° ciclo di 9 uscite (Lug 2024-Mar 2025)

## Destinatari

Persone in carico ai SerD dell'Azienda ULSS3 con diagnosi di DGA,  
DUS, DUA, con una sufficiente adesione al percorso terapeutico N = 6  
Persone in percorso semi-residenziale N = 2  
Persone in percorso residenziale N = 5

# STRUTTURAZIONE ATTIVITA'



|   |   |
|---|---|
| <b>Lunedì - programmazione online</b>   | Breve incontro online per condividere la destinazione dell'uscita, la tipologia di percorso e le indicazioni in merito all'equipaggiamento  |
| <b>Giovedì - trekking e mindfulness</b> | Trekking: Cammino in ambiente montano, pedemontano e collinare<br>20 Uscite - Dislivello 300/500 mt - lunghezza 8/10 km - Difficoltà T/E  |
| <b>Lunedì - rielaborazione</b>          | Incontro in presenza. Presa visione delle foto dell'uscita, tramite cui si ripercorre insieme il cammino e i punti nodali affrontati. Momento di pensiero, riflessione e interiorizzazione. Richiesta partecipazione attiva, apertura all'ascolto e allo scambio non giudicante. Sono attivamente coinvolti anche gli operatori ed i volontari CAI, in un'ottica di circolarità dell'esperienza |

+ Restituzione equipe curanti (e aggiornamento cartelle cliniche partecipanti) e Mostra fotografica a fine di ogni ciclo

# STRUMENTI DI MISURAZIONE

## 1° E 2° CICLO

Questionario **quantitativo** e questionario **qualitativo di auto-valutazione**. Il primo somministrato dopo ogni uscita, il secondo in conclusione ad ogni ciclo in sede di colloquio individuale.

A metà dei cicli **brainstorming** come momento di verifica di gruppo “se dico montagnaterapia cosa mi viene in mente”

---

## 3° CICLO

Questionario **auto-valutazione** e **Five Facts Mindfulness Questionnaire** ad inizio e a fine ciclo. Misurazione dimensionale della consapevolezza personale (osservazione, descrizione, non reazione immediata, azione consapevole, assenza di giudizio).

+ Riflessione clinica fra operatori dopo ogni uscita

# PRIMI ESITI: le nostre storie

## IL PERCORSO DI KATIA

- Inviata dal Medico di Base al Ser.d nel Marzo 2021 per DUA e Farmaci
- Avvio percorso ambulatoriale con monitoraggio urinario e colloqui psicologici
- Avvio frequenza alle Uscite di MT dal Settembre 2022
- Partecipazione Primo Ciclo di uscite (Sett 2022-Mar 2023) = Partecipazione alla Mindfulness con spunti personali significativi, migliore Autostima e Senso di Autoefficacia
- Remissione da Alcol da metà Maggio 2023: Toccante Testimonianza all'inaugurazione della Mostra fotografica a Mirano (Ve) grazie al Comune di Mirano.



# PRIMI ESITI: le nostre storie

## IL PERCORSO DI KATIA (segue)

- Frequenza Secondo ciclo di 8 uscite in Remissione: maggiore capacità di adesione alle regole del 1° ciclo, rinforzo dell'Autostima e senso di Autoefficacia
- Sviluppo di propositi per il FUTURO = ISCRIZIONE A CORSO DI ARTETERAPIA C/O UNIVERSITA' PRIVATA IN GERMANIA
- Avvio frequenza terzo ciclo di uscite come PERSONA ESPERTA PER ESPERIENZA ed Aiuto VOLONTARI CAI + DIMISSIONI DA TRATTAMENTO ED INGRESSO IN FOLLOW UP

# PRIMI ESITI: le nostre storie

## IL PERCORSO DI DARIO

- Seguito da un Ser.d Ulss3 dal 2016 per Dus e Dua, è inserito alla CT Emmaus nel Gennaio 2023 con una condanna da scontare superiore ai 3 anni: il programma prevede la frequenza del gruppo AA (Terapia Depakin + Alcover + Campral).
- Accetta la proposta di partecipare alle uscite di MT a partire da giugno 2023.
- Durante le prime uscite del secondo ciclo, parla molto con i volontari, portando la propria storia ed il proprio percorso terapeutico.
- Partecipa sin da subito in modo attivo e curioso alla pratica di Mindfulness, iniziando ad approfondire ed utilizzare la pratica anche nei giorni successivi alla seconda uscita per fronteggiare i pensieri negativi e ripetitivi.
- Di uscita in uscita, si osserva un aumento della capacità di concentrazione sull'attività ed un maggior contenimento nelle condivisioni.

# PRIMI ESITI: le nostre storie

## IL PERCORSO DI DARIO (segue)

- NELLA VERIFICA FINALE del secondo ciclo e durante le prime uscite del Terzo, riferisce l'apprendimento della capacità di stare nel qui ed ora, senza reagire o controreagire alle situazioni contingenti, ma stando in contatto con le proprie sensazioni ed emozioni.
- Sottolinea che la pratica di Mindfulness -sperimentata nelle uscite dei cicli passati- gli ha insegnato a gestire i pensieri da sobrio e a regolare le emozioni.
- Concentrato e partecipe nella Mindfulness, fa un affondo sui benefici della pratica stessa nella sua vita, parlandone come uno strumento che permette la fuga da certi pensieri, di farli scorrere, al posto di cadere "nel pozzo dei ricordi".
- Settimana da 20 a 27 Ottobre 2024: partecipa al progetto "Lunghi Cammini"Ulepe.
- Attualmente in Remissione dalle sostanze - prosegue assunzione di Antabuse.

# ASPETTI CRITICI



Ad avvio del Terzo ciclo partecipano:

- 2 utenti Ser.d
- 4 utenti CT

Numero ridotto di utenti Ser.d per limitati invii da parte degli stessi servizi

Limitata partecipazione e continuità nella presenza degli utenti del Ser.d per:

- ricadute
- impegni lavorativi

REGIONE DEL VENETO



ULSS3  
SERENISSIMA



CAI Sezione di Mirano

# Ghea femo!

## Grazie



REGIONE DEL VENETO



**ULSS3**  
SERENISSIMA



CAI Sezione di Mirano



# PRIMI ESITI: le nostre storie

## LA TESTIMONIANZA DI MASSIMO

*“È il secondo anno che ho la fortuna di partecipare al progetto montagna terapia, devo dire che mi fa sentire molto felice continuare, mi sento in forma rispetto allo scorso anno e se rifletto bene forse mi sento meglio oggi a 63 anni che quando ne avevo 40.*

*Lo scorso anno quando, la sera del giorno prima di partire per l'uscita, mi dovevo preparare le cose mi sentivo salire l'ansia e mi innervosivo perché non mi sentivo capace e così approfittavo dei miei compagni d'uscita che facevano tutto al posto mio.*

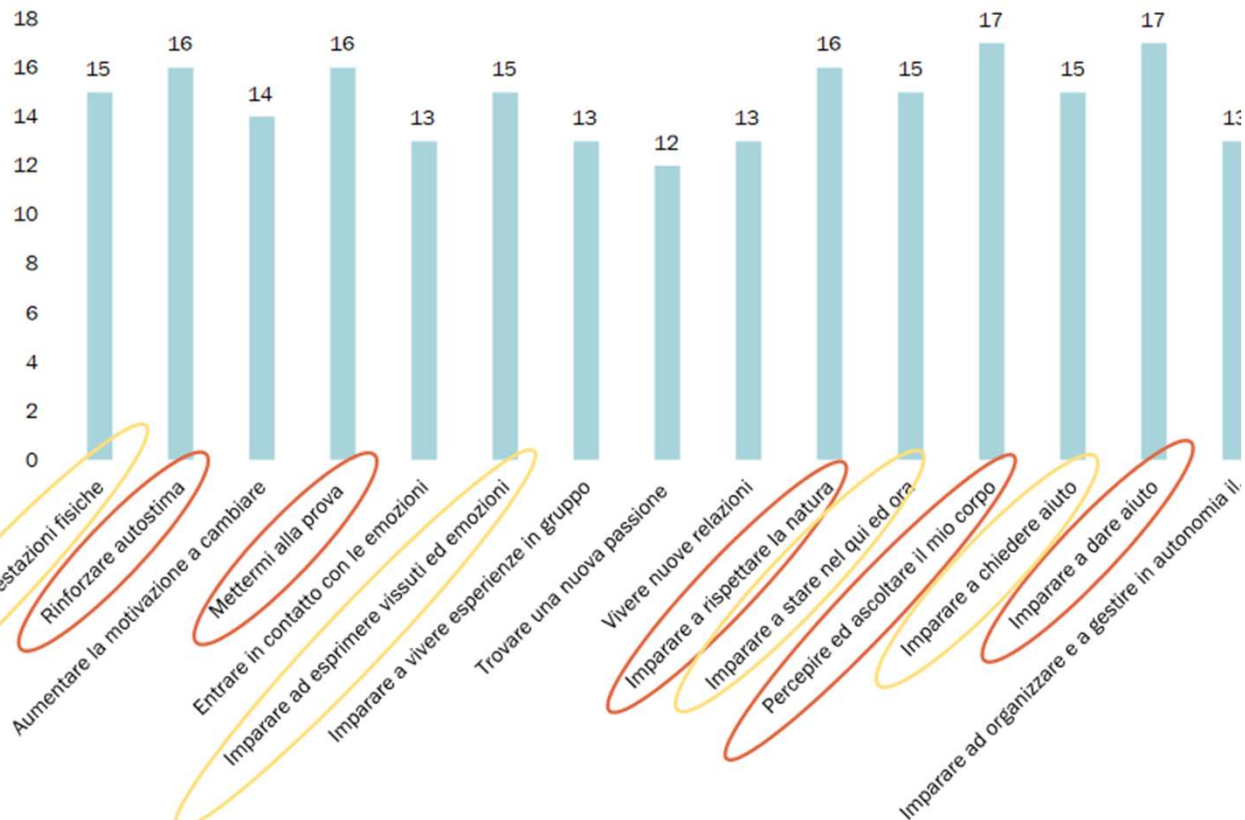
*Quest'anno sembra che abbia avuto la bacchetta magica e da subito mi sono messo a prepararmi le cose da solo perché ho capito quando sia importante sentirsi indipendente.*

*Queste uscite mi hanno insegnato a lavorare su me stesso rafforzandomi, sento che riesco ad evitare certe scelte che mi hanno portato a passare un lungo periodo difficile.*

*Oggi dire no mi viene più facile e credo sia merito, dei sì che ho detto e del sostegno trovato durante le uscite che mi hanno fatto capire il valore delle fatiche e di raggiungere una meta con prudenza e mai da soli.”*

# QUESTIONARIO QUANTITATIVO (secondo ciclo)

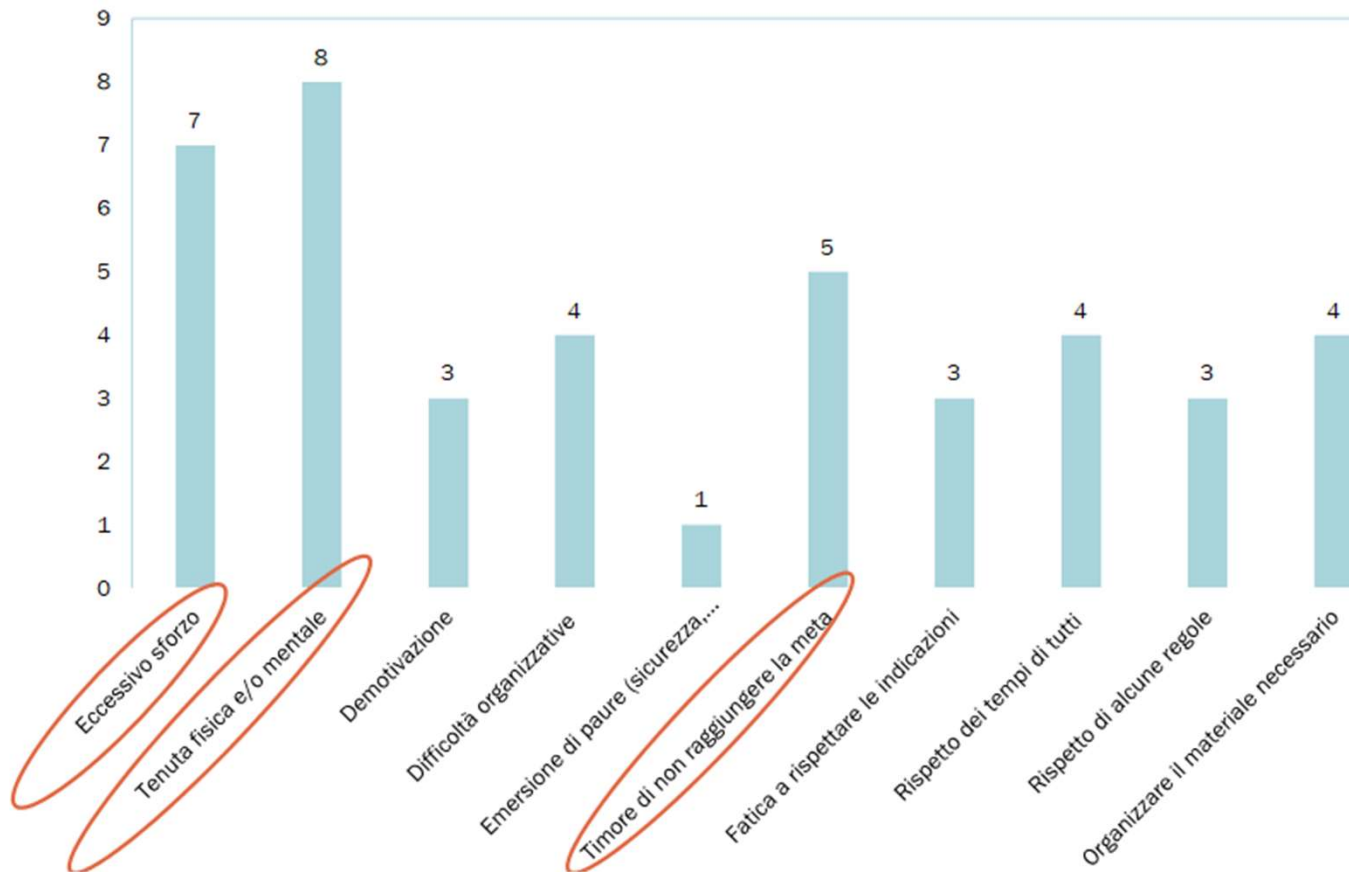
PENSI CHE QUESTE USCITE SIANO SERVITE PER...





# QUESTIONARIO QUANTITATIVO (secondo ciclo)

## QUALI DIFFICOLTA' HAI INCONTRATO



# QUESTIONARIO QUALITATIVO (secondo ciclo)

## 1-Cosa hanno significato per te le uscite di montagnaterapia?

un metodo per la mia serenità; fiducia nelle istituzioni; voglia di crescere; staccare la testa; lo stare insieme

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

che posso aiutarmi; scrivere; sono psico-fisicamente più forte; meno solitario; costanza nella tenuta; ha sbloccato la voglia di farcela; mindfulness

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

è uno stimolo, qualcosa tagliato su misura; ultime ricadute meno disastrose; la montagna ti abbraccia; relax, non pensare a nulla; mi dà speranza; sentirsi liberi; le regole

## 4-Punti di forza

mindfulness; unione del gruppo; entusiasmo; il crederci

## 5-Punti di debolezza

cavilli burocratici; finanziamenti

