

# ¡VAMOS!

## Cap. 3 ¡Compañeros!

### El viaje a Madrid!



Con il patrocinio di:

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Santi Paolo e Carlo



Hermanas  
Hospitalarias

CRPS ARTURO SORIA  
LÍNEA DE REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL

CEMi | CASA  
DE ESPAÑA  
MILÁN

## INDICE

Note a cura dei presidenti di Associazione e di Fondazione Aiutiamoli Onlus e del Responsabile del Centro Diurno "La Città del Sole" - Cristina Ardigò, Livio Pizzoni e Alberto Parabiaghi

Note a cura della coordinatrice del Centro de Rehabilitación Psicosocial Arturo Soria de Hermanas Hospitalarias (Madrid) - Ana Carolina Martínez Cabezón

Note a cura di Mar, un'utente del Centro de Rehabilitación Psicosocial Arturo Soria de Hermanas Hospitalarias (Madrid)

### **1. Il progetto ¡VAMOS! Cap. 3 - ¡Compañeros!**

1.1 Impostazione teorico-clinica

1.2 Partner nazionali e internazionali

### **2. Il percorso ¡VAMOS! Cap. 3 - ¡Compañeros!**

2.1 Strutturazione metodologica e operativa

2.2 Gruppo di lavoro

2.3 Fasi di realizzazione

2.4 Laboratorio di relazione in lingua spagnola e lezioni autogestite

2.5 Azioni organizzative del gruppo di lavoro

2.6 Autofinanziamento

### **3. ¡Nuestro viaje a Madrid!**

3.1 Programma di viaggio a Madrid (settembre 2019)

3.2 Il nostro racconto di viaggio attraverso il diario di bordo

3.3 L'incontro con il Centro de Rehabilitación Psicosocial (CRPS) Arturo Soria di "Hermanas Hospitalarias"

3.4 Rientrati in Italia

3.5 Una riflessione del gruppo al rientro da Madrid

### **4. Risultati e conclusioni**

4.1 Risultati della misurazione quantitativa: il WHOQOL-BREVE

4.2 Risultati della valutazione qualitativa

4.3 I risultati di ¡VAMOS! in sintesi

### **5. Condivisione con la cittadinanza alla Giornata Mondiale della Salute Mentale**

Ringraziamenti

Bibliografia e sitografia

Équipe clinica ¡VAMOS! Cap. 3 - ¡Compañeros!

Gruppo ¡VAMOS! Cap. 3 - ¡Compañeros!

**NOTE A CURA DEI PRESIDENTI DI ASSOCIAZIONE E DI FONDAZIONE  
AIUTIAMOLI ONLUS E DEL RESPONSABILE  
DEL CENTRO DIURNO “LA CITTÀ DEL SOLE”  
CRISTINA ARDIGÒ, LIVIO PIZZONI E ALBERTO PARABIAGHI**

Associazione e Fondazione Aiutiamoli Onlus sono liete di aver realizzato, in stretta collaborazione con il Dipartimento di Salute Mentale dell’ASST Santi Paolo e Carlo, il Centro Rehabilitación Psicosocial Arturo Soria di Hermanas Hospitalarias di Madrid e con Casa de España Milán, il progetto “**¡VAMOS! Cap. 3 - ¡Compañeros!**”.

Si è rinnovato il successo del progetto **¡VAMOS!** con questo terzo viaggio in tre anni in Spagna (visitando la città di Madrid), grazie ad un approccio di progettazione e realizzazione che ha coinvolto ancora di più i partecipanti.

All’interno dei servizi di Aiutiamoli, “**¡VAMOS! Cap. 3 - ¡Compañeros!**” rappresenta uno spazio relazionale che permette alle persone di sperimentarsi unendo l’attività didattica della lingua spagnola presso il Centro Diurno con l’organizzazione del viaggio di gruppo all’estero.

Anche quest’anno sono stati raggiunti con successo e migliorati tutti gli obiettivi auspicati di **empowerment, recovery, cittadinanza attiva** ed **inclusione sociale**.

Il *focus* è stato la responsabilizzazione dell’utenza attraverso un percorso di costante coinvolgimento, durato diversi mesi, che ha visto la **persona** sempre **protagonista** e **decisore** in ogni fase del progetto. Un momento di grande ricchezza culturale resa possibile da un’équipe di professionisti del servizio pubblico e privato che hanno curato ogni dettaglio con grande dedizione.

Non di meno non sono stati trascurati gli aspetti di **sensibilizzazione** sul territorio e riduzione del pregiudizio, rafforzando la nostra convinzione che è necessario creare una maggior cultura ed attenzione verso il disagio mentale; presentare **alla cittadinanza** questa esperienza ha sicuramente questa finalità.

Siamo certi che quanto costruito in questi mesi e l’esperienza del viaggio vissuta insieme ha rinforzato i forti legami e ha dato vita a un nuovo ricordo che resterà nella mente e nel cuore di tutti i partecipanti!

Ringraziamo tutti coloro che hanno contribuito al buon esito dell’iniziativa con menzione speciale per il Dott. Giuseppe Biffi - Direttore del Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze dell’ASST Santi Paolo e Carlo; Ana Carolina Martínez Cabezón - coordinatrice del Centro de Rehabilitación Psicosocial Arturo Soria de Hermanas Hospitalarias (Madrid); Carolina Mogollón – operatrice presso Centro de Rehabilitación Psicosocial Badajoz (Badajoz); Zaida Murias Cadavid - Presidente Casa de España Milán.

Sicuramente i *viaggiatori sociali* non si fermano qui, stiamo già lavorando a futuri progetti innovativi in rete che ci porteranno in luoghi nuovi da scoprire insieme...

Cristina Ardigò - Presidente Associazione Aiutiamoli ODV

Livio Pizzoni - Presidente Fondazione Aiutiamoli Onlus

Alberto Parabiaghi- Responsabile Sanitario Centro Diurno “La Città del Sole”

**NOTE A CURA DELLA COORDINATRICE DEL CENTRO  
DE REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL ARTURO SORIA  
DE HERMANAS HOSPITALARIAS (MADRID)  
- ANA CAROLINA MARTÍNEZ CABEZÓN**

El día 23 de septiembre fue un día muy especial.

Profesionales y usuarios de los centros de Madrid y Extremadura pertenecientes a la entidad de Hermanas Hospitalarias tuvimos el inmenso placer de recibir la visita de algunos de los miembros que forman parte del proyecto ¡VAMOS! procedentes del Centro Diurno "La Città del Sole".

En dicho encuentro pudimos intercambiar diferentes experiencias y enriquecernos de la visión y la manera de trabajar de nuestros compañeros italianos.

Para nosotros, fue muy bonito ver que a pesar de la distancia compartimos horizontes, metas a alcanzar y la misma forma de ver y entender el proceso de recuperación.

Encuentros como esto dan sentido a nuestro trabajo y nos animan a seguir luchando por aquello en lo que creemos.

Estamos muy agradecidos de poder haber disfrutado de este encuentro y esperamos que no sea el último, el siguiente, ójala sea en vuestra casa, en Milan.

Un abrazo enorme.

Ana Carolina Martínez Cabezón

Coordinadora del Centro de Rehabilitación Psicosocial Arturo Soria  
Hermanas Hospitalarias  
c/ Arturo Soria 204, 28043 Madrid

*Traduzione in italiano*

*Il giorno 23 settembre è stato un giorno molto speciale.*

*Professionisti e utenti dei centri di Madrid e dell'Extremadura che appartengono ad Hermanas Hospitalarias hanno avuto l'immenso piacere di ricevere la visita di alcuni membri del progetto ¡VAMOS! del Centro Diurno "La Città del Sole".*

*In occasione di tale incontro abbiamo potuto scambiare differenti esperienze e arricchirci della visione e del modo di lavorare dei nostri compagni italiani.*

*Per noi è stato molto bello vedere come, nonostante la distanza, condividiamo orizzonti, mete da raggiungere e la stessa forma di vedere e di intendere il processo di recupero.*

*Incontri come questo danno senso al nostro lavoro e ci incoraggiano a continuare a combattere per ciò in cui crediamo.*

*Siamo molto grati di aver potuto vivere con piacere questo incontro e speriamo che non sia l'ultimo; il prossimo, speriamo sia a casa vostra, a Milano.*

*Un forte abbraccio.*

*Ana Carolina Martínez Cabezón*

*Coordinatrice del Centro de Rehabilitación Psicosocial Arturo Soria  
Hermanas Hospitalarias  
c/ Arturo Soria 204, 28043 Madrid*

## **NOTE A CURA DI MAR, UN'UTENTE DEL CENTRO DE REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL ARTURO SORIA DE HERMANAS HOSPITALARIAS (MADRID)**

Tan grande como grata fue vuestra visita, sentir que hay un barco al futuro que compartimos.

Alentados por vuestra compañía que desde primera hora disfrutamos el 23 de septiembre, seguimos navegando sin quedarnos varados, pues fuimos, somos amigos supervivientes principalmente de nosotros mismos, y nuestras conquistas siempre han sido mayores que nuestros naufragios.

Echasteis a volar a Italia y nosotros echamos a soñar y un eco cargado de evocaciones nos dice que el recuerdo alforja la esperanza y el futuro adquiere el nombre de ... Italia.

Hasta pronto!

Mar

*Traduzione in italiano*

*La vostra visita è stata tanto importante quanto apprezzata, sentire che c'è una barca che condividiamo verso il futuro.*

*Incoraggiati dalla vostra compagnia che abbiamo vissuto con piacere nella mattina del 23 settembre, proseguiamo navigando senza restare spiaggiati, poiché siamo stati, siamo amici sopravvissuti principalmente grazie a noi stessi, e le nostre conquiste sono sempre state più grandi dei nostri naufragi.*

*Voi siete volati in Italia e noi ci mettiamo a sognare e un'eco piena di evocazioni ci dice che il ricordo conserva la speranza e il futuro assume il nome di... Italia.*

*A presto!*

Mar

## 1. IL PROGETTO ¡VAMOS! Cap. 3 - ¡Compañeros!



¡VAMOS! Cap. 3 - ¡Compañeros! è il terzo capitolo del progetto clinico-riabilitativo a cui un gruppo di utenti e operatori in ambito psichiatrico lavora da tre anni. Infatti, il progetto si avvale di una strutturazione consolidata durante tre anni di lavoro, che si è arricchita di nuovi spunti e linee d'azione.

L'obiettivo di tale progetto è attivare percorsi di co-costruzione di viaggi all'estero, in Spagna, scegliendo diverse destinazioni e mettendo in gioco le risorse di ciascuno e del gruppo per la realizzazione delle esperienze di viaggio.

Dopo aver visitato Barcellona, Siviglia e Granada, quest'anno il gruppo ha preso autonomamente l'iniziativa di proporre un terzo viaggio; gli utenti si sono confrontati e hanno raccolto adesioni e preferenze, giungendo a scegliere la meta di Madrid. Si è così evidenziato già in partenza un primo risultato: l'attivazione spontanea del gruppo e la gestione fluida ed efficiente del processo decisionale.

Questo terzo capitolo si pone in continuità con i due precedenti, lungo un *continuum* che ha visto il gruppo crearsi, unirsi, crescere e attivarsi in modo cooperativo per la creazione di un'esperienza unica e rara: viaggiare all'estero, lontano dall'Italia, assieme a un gruppo di persone unite dallo stesso entusiasmo, dagli stessi timori, da esperienze simili di vita e da una forte voglia di esplorare il mondo con coraggio.

L'autoefficacia e la presa in carico responsabile da parte di ciascuno, ha permesso la pianificazione delle azioni organizzative, la realizzazione di un percorso di autofinanziamento, il consolidamento del gruppo e la partenza per Madrid.

### 1.1 IMPOSTAZIONE TEORICO-CLINICA

¡VAMOS! si colloca a livello clinico e operativo nella cornice teorico-metodologica della *recovery* e dunque in un'ottica di sviluppo, di promozione delle *skills* socio-relazionali e, in linea con una prospettiva di *empowerment*, di acquisizione di competenze di autonomia, emancipazione, autoregolazione e consapevolezza.

Come risultati di tale progressivo lavoro, ogni partecipante è protagonista attivo e artefice del progetto.

Il progetto ¡VAMOS! Cap. 3 - ¡Compañeros! si è così posto in continuità con un lavoro riabilitativo a lungo termine e di grande impatto relazionale per i partecipanti e le loro reti sociali. Inoltre, offrendo un'opportunità di partecipazione attiva ed energica, ha contrastato l'isolamento sociale di cui spesso gli utenti soffrono.

Il consolidato senso di appartenenza al gruppo è stato motore relazionale per il sostegno reciproco tra i partecipanti.

Il progetto ha inoltre previsto la condivisione con il territorio italiano ed estero e quindi con i diversi servizi, privati e pubblici, che si occupano di salute mentale o anche che appartengono ad altri ambiti, nella prospettiva di un'auspicabile e ricercata integrazione.

“È *empowered* chi è in grado di controllare la propria vita e, attraverso l'opportunità di partecipare a esperienze significative, acquisisce potere, aumentando il proprio livello di consapevolezza politica e l'auto-percezione della propria competenza, divenendo a sua volta una risorsa per altre persone” (Kieffer, 1984).



## 1.2 PARTNER NAZIONALI E INTERNAZIONALI

¡VAMOS! si caratterizza come progetto trasversale a diversi servizi pubblici e privati.

Sede operativa è il Centro Diurno “La Città del Sole” di Aiutiamoli Onlus, ma sono coinvolti anche ASST Santi Paolo e Carlo, ASST Fatebenefratelli Sacco e la Residenzialità Leggera di Aiutiamoli Onlus. La collaborazione con gli enti pubblici è quest'anno esitata in una partnership ufficiale e in una collaborazione, volta al coinvolgimento degli utenti in carico alle due ASST, che hanno partecipato al percorso ma che poi, ciascuno in diversi momenti e per via di questioni personali e/o lavorative, hanno deciso di non prendere parte al viaggio. Nonostante tali decisioni, gli utenti hanno continuato a frequentare l'attività, proprio grazie alla forte e consolidata appartenenza al gruppo; inoltre, hanno attivato di loro iniziativa varie occasioni di socializzazione all'esterno del contesto del Centro Diurno. È inoltre proseguito il contatto tra gli operatori dei diversi servizi: è infatti stato mantenuto un lavoro di rete con il CPS di viale Puglie (ASST Fatebenefratelli Sacco) ed è stata altresì mantenuta la partnership ufficiale con ASST Santi Paolo e Carlo.

Importante partner del progetto è anche quest'anno Casa de España, un'associazione culturale che funge da punto d'incontro della comunità spagnola a Milano, che ci sostiene e che, nonostante non sarà quest'anno sede di presentazione del progetto (in quanto la condivisione avverrà alla Giornata Mondiale della Salute Mentale), è per noi un importante punto di riferimento.

Inoltre, quest'anno ¡VAMOS! beneficia di un'importante partnership internazionale con il Centro de Rehabilitación Psicosocial (CRPS) Arturo Soria de Hermanas Hospitalarias a Madrid. Una rete con un servizio di natura simile al nostro è sicuramente un'occasione di grandissima importanza a fini istituzionali e, specialmente, personali.

Infine, diverse figure territoriali hanno ospitato le raccolte fondi volte all'autofinanziamento e ciò ha messo il gruppo in diretto contatto con il territorio e con la cittadinanza. ¡VAMOS! si è dunque realizzato in diversi luoghi e sul territorio milanese ed estero. Il contatto con il territorio e la collaborazione tra enti e servizi diversi, ma anche tra differenti figure professionali (psicologi, educatori, psichiatri, infermieri, assistenti sociali, tirocinanti e volontari) hanno denotato il progetto per una particolare ricchezza di metodo e di contenuto.

## 2. IL PERCORSO ¡VAMOS! Cap. 3 - ¡Compañeros!



### 2.1 STRUTTURAZIONE METODOLOGICA E OPERATIVA

L'anno di realizzazione di ¡VAMOS! Cap. 3 - ¡Compañeros! è il 2019, ma il progetto si caratterizza ormai come longitudinale: il lavoro di gruppo non si ferma mai e attraversa fasi particolarmente intense e fasi di recupero, in linea con il vissuto di un'esperienza forte quanto i nostri viaggi.

Il percorso è stato realizzato attraverso diversi momenti e azioni: presso il Centro "La Città del Sole" si sono svolti incontri settimanali del Laboratorio di relazione in lingua spagnola e del gruppo di progettazione, mentre in uscita sul territorio sono state organizzate quattro iniziative di autofinanziamento. A Madrid si è concretizzato il percorso, con un meraviglioso viaggio dal 20 al 24 settembre 2019. Infine, il 10 ottobre 2019 il gruppo condivide la propria esperienza con la cittadinanza in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale.

Quest'anno non si è reso necessario promuovere iniziative di socializzazione al di fuori del Centro Diurno, in quanto già organizzate dagli utenti in autonomia.

A livello operativo, il progetto è stato realizzato tramite: il gruppo di lavoro - formato da utenti, operatori, tirocinanti e familiari, che ha avuto il compito di ideare, pianificare e realizzare in modo coeso e con responsabilità gruppale le azioni progettuali- e l'équipe clinica di progetto - formata dagli operatori, che si è occupata di coordinare e monitorare il lavoro di gruppo, di seguire le dinamiche relazionali e l'andamento clinico dei partecipanti, nonché l'impianto valutativo.

### 2.2 GRUPPO DI LAVORO

In linea con l'approccio teorico e clinico del progetto, il gruppo di lavoro è costituito dagli utenti e dagli operatori, che hanno lavorato e lavorano in modo congiunto per realizzare quella che è un'esperienza vissuta insieme.

All'inizio del percorso il gruppo era formato da due operatori del Centro Diurno (Bianca Maria de Adamich e Nicola Taviano), da una tirocinante psicologa (Giuliana Grande) e da dodici utenti, sei dei quali in carico al Centro Diurno, due in carico al CPS di via Ovada (ASST Santi Paolo e Carlo), due in carico al CPS di viale Puglie (ASST Fatebenefratelli Sacco) e due in carico alla Residenzialità Leggera "Clessidra" di Aiutiamoli Onlus. Di tale gruppo, quattro partecipanti hanno deciso, con le proprie tempistiche e per motivi di varia natura (personali e/o lavorativi) di non prendere parte al viaggio. Nonostante ciò, gli utenti hanno continuato a frequentare l'attività, proprio grazie alla forte e consolidata appartenenza al gruppo, e hanno anche attivato di loro iniziativa varie occasioni di socializzazione all'esterno del contesto del Centro Diurno. Inoltre, per

via di validi motivi personali, due utenti hanno dovuto all'ultimo rinunciare alla partecipazione al viaggio. Tali dinamiche sono prevedibili e hanno un valore all'interno del percorso, che viene esplorato insieme ai singoli partecipanti e che viene vissuto all'interno di contesti relazionali supportivi.

Il gruppo che è partito è stato dunque costituito da nove persone: tre operatori e sei utenti, uomini e donne di diversa età, con un disturbo di tipo psichiatrica, in carico al Centro Diurno e alla Residenza Leggera "Clessidra". Il gruppo degli utenti è apparso saldo e motivato alla realizzazione del viaggio e il coinvolgimento dimostrato durante le lezioni di lingua spagnola, unito all'interesse e alla curiosità di raggiungere e scoprire insieme un nuovo Paese, ha messo in luce l'importanza che ognuno ha attribuito a questo percorso. Dal 2017 ad oggi, è stata costante la presenza di alcuni partecipanti, mentre altri hanno aderito al primo viaggio e sono rientrati nel gruppo in vista del terzo, oppure si sono affacciati a ¡VAMOS! per il secondo e il terzo viaggio.



## 2.3 FASI DI REALIZZAZIONE

Anche quest'anno, il progetto si è articolato in specifiche azioni progettuali, organizzative ed operative, che sono state realizzate con il supporto di un'attenta valutazione clinica:

1. Azioni preliminari:
  - Selezione dell'équipe di progetto
  - Costituzione del gruppo dei destinatari con inclusione dei nuovi partecipanti
  - Scelta, in gruppo, della meta di viaggio
2. Formazione e progettazione esecutiva
  - Formazione sulla metodologia di lavoro
  - Lavoro di gruppo sulle seguenti azioni progettuali: ricerca e acquisto di biglietti aerei, dei mezzi di trasporto, dell'alloggio in Spagna e degli ingressi ai luoghi culturali; pianificazione dell'itinerario; individuazione di enti legati all'ambito della salute mentale spagnola e/o aperti alla cittadinanza
  - Ideazione e pianificazione di un percorso di autofinanziamento
3. Attuazione
  - Partecipazione al Laboratorio di relazione in lingua spagnola
  - Partecipazione al gruppo di lavoro organizzativo
  - Realizzazione di raccolte fondi per l'autofinanziamento, con coinvolgimento del territorio, di cui due in completa autonomia
  - Viaggio
  - Creazione di una rete con servizio di salute mentale spagnolo
  - Reportage fotografico in viaggio e creazione di un diario di bordo di gruppo
  - Rielaborazione e significazione dell'esperienza di viaggio e dell'intero percorso
4. Restituzione
  - Produzione di un report descrittivo del percorso, arricchito con i contenuti del diario di bordo, con le riflessioni del gruppo e con il materiale illustrativo

- Condivisione con la cittadinanza in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale
5. Monitoraggio e valutazione
- Riunioni équipe di progetto e supervisione
  - Riunioni gruppo di lavoro
  - Incontro precedente al viaggio con i familiari dei partecipanti
  - Realizzazione, attraverso la somministrazione ai partecipanti del test WHOQOL-BREVE ex ante, in itinere ed ex post per ogni capitolo del progetto, di una valutazione complessa e longitudinale: a) dall'inizio del terzo capitolo di ¡VAMOS! al rientro da Madrid; b) dal primo al secondo capitolo del progetto; c) dal secondo capitolo al terzo; d) infine, da inizio progetto (maggio 2017) ad oggi



## 2.4 LABORATORIO DI RELAZIONE IN LINGUA SPAGNOLA E LEZIONI AUTOGESTITE

Il Laboratorio ha avuto cadenza settimanale: ogni venerdì, il gruppo si è riunito presso il Centro Diurno con l'intento di approfondire la lingua spagnola. Coloro che già da tempo frequentano l'attività sono stati ben disposti ad investire nel miglioramento delle proprie competenze linguistiche e nell'approfondimento di regole grammaticali, pronuncia e concetti. I nuovi partecipanti, invece, hanno avuto modo di avvicinarsi gradualmente a una nuova lingua come strumento comunicativo attraverso cui scoprirsi e confrontarsi.

Il gruppo è sempre stato molto numeroso e ha rappresentato uno spazio di conoscenza dello spagnolo tramite lo strumento relazionale. In particolare l'attività di gruppo e la cooperazione creatasi tra i partecipanti hanno permesso loro di sperimentare un ambiente sicuro in cui incrementare il proprio bagaglio di conoscenze e abilità. L'apprendimento di una lingua favorisce un allenamento cognitivo, ma ancor più importante è stata la dimensione non verbale e relazionale. La lingua spagnola è stata così medium comunicativo ed espressivo originale che ha consentito una partecipazione attiva da parte degli utenti.

È stata rivolta attenzione sia ai singoli sia al gruppo e alle dinamiche relazionali. Tutti i partecipanti hanno apportato il proprio contributo con disponibilità e coraggio, spesso aiutandosi tra loro, suggerendosi a vicenda, rispettando i tempi di ciascuno, non giudicando e mettendosi in gioco nel gruppo, grazie alla percezione di sentirsi a proprio agio e di potersi esprimere.

Quest'anno, è stato dedicato un largo spazio alle lezioni autogestite, già introdotte l'anno scorso e che, quest'anno, hanno visto mettersi alla prova molti utenti, i quali hanno voluto preparare in autonomia o con l'aiuto dei familiari, degli amici o dell'operatrice, una lezione su un argomento a scelta. È stato creato un calendario e ognuno ha presentato la propria lezione, ottenendo ottimi riscontri da parte del gruppo. Questa esperienza ha accresciuto l'autostima e favorito un contesto di apprendimento positivo e *peer to peer*.



chiarimento. In tale occasione, i familiari si sono mostrati aperti al confronto e soprattutto sinceri nel riportare i principali timori e sensazioni percepite. È importante che familiari abbiano sottolineato i grandi progressi in termini di autonomia e autoefficacia riscontrati nei propri cari. Infine, nell'ottica di un intervento complesso che comprenda anche la collaborazione con le famiglie, è da notare che il gruppo ha incluso in modo naturale la discussione dei vissuti dei familiari stessi, che si sono confrontati tra loro e con l'operatrice.

Per concludere, l'équipe ha svolto un lavoro di monitoraggio dell'intero percorso: il confronto con i singoli partecipanti è stato continuo e ha rappresentato una grande fonte di scambio che ha condotto ad un lavoro sulla significazione e sulla metacognizione relative ai vissuti emotivi. Parallelamente, il confronto all'interno del gruppo è stato ricco di comprensione, empatia e voglia di arricchire continuamente e criticamente le proprie conoscenze ed esperienze.



## 2.6 AUTOFINANZIAMENTO

Il progetto ha previsto l'implementazione di un percorso di autofinanziamento, volto a coprire eventuali spese di viaggio eccedenti il budget di base ed anche la quota di viaggio della tirocinante. In particolare, in seguito all'ottenimento di due finanziamenti per i primi due capitoli di ¡VAMOS! da parte di Unione delle chiese metodiste e valdesi, quest'anno abbiamo deciso di provare a fare affidamento soltanto sulle nostre forze; grazie al pieno contributo dei partecipanti e delle loro famiglie e grazie alle importanti iniziative di finanziamento, ci siamo riusciti!

Ciascuno ha contribuito alla ricerca di spazi, alla preparazione di torte (attivando la propria rete familiare, sociale e amicale), alla gestione del materiale necessario, proponendo idee innovative come la predisposizione di piante di fiori. Durante le giornate, il gruppo si è impegnato nell'allestimento dei luoghi, nella gestione della cassa e nel coinvolgimento dei passanti e ognuno ha scelto e assunto il ruolo che sentiva più congeniale. Il percorso di autofinanziamento ha senza dubbio rappresentato un'attività riabilitativa e risocializzante di grande rilievo. La co-costruzione e il "fare insieme" sono stati aspetti essenziali che hanno attivato nei partecipanti la voglia e il desiderio di impegnarsi e investire risorse. Quest'anno abbiamo fatto un ulteriore passo avanti: i partecipanti hanno realizzato due delle quattro giornate in autonomia!

Ringraziando tutti coloro che hanno partecipato insieme a noi, vi mostriamo alcune foto!

**1° RACCOLTA FONDI IN AUTONOMIA!**  
18 maggio 2019 - San Pietro in Sala



**2° RACCOLTA FONDI**  
15 giugno 2019 - Sant'Ambrogio ad Nemus



**3° RACCOLTA FONDI**  
**16 giugno 2019 - Sant'Ambrogio ad Nemus**



**4° RACCOLTA FONDI IN AUTONOMIA!**  
**14 settembre 2019 - Sant'Ambrogio ad Nemus**



### 3. ¡NUESTRO VIAJE A MADRID!

Il nostro viaggio a Madrid è durato cinque giorni, dal 20 al 24 settembre 2019. Siamo partiti in aereo da Milano, alla volta di Madrid! Per alcuni viaggiare in aereo è diventata una cosa naturale, per altri qualcosa che hanno affrontato con coraggio. L'ostello presso cui abbiamo alloggiato era un luogo accogliente e situato nel pieno centro della città.

Ci siamo sentiti accolti dai cittadini di Madrid e abbiamo respirato un'aria serena e rilassata. Abbiamo percorso molti chilometri, visitato luoghi e scoperto gli angoli della città. Per compensare la stanchezza fisica, non ci siamo limitati nell'assaggiare le prelibatezze della cucina spagnola!

Il gruppo è molto unito e tale coesione ha permesso la presenza di un clima sereno e disteso per tutta la durata del viaggio. Gli operatori hanno monitorato in modo costante l'andamento del gruppo, prestando attenzioni specifiche rispetto ad alcune aree in base alle esigenze di ciascuno, ma è importante sottolineare la grande autonomia di ciascuno sia nella cura di sé, sia nell'assunzione delle terapie farmacologiche durante il viaggio, sia nella gestione degli orari; tale autonomia ha avuto come esito una puntualità e un'attenzione superiori all'usuale!

Trovarsi in un luogo nuovo, così nuovo da essere sconosciuto, fuori dalla propria nazione, può spaventare; eppure, nessuno si è spaventato. La possibilità di sperimentarsi agenti attivi nel realizzare quanto programmato è al contempo autonomizzante e mezzo di crescita. Mettersi in gioco nel parlare in spagnolo, e quindi nella lingua locale, chiedere informazioni, condurre il gruppo fino a una meta, fare le ordinazioni a tavola, tutto ciò va di pari passo con la nostra idea di cittadinanza attiva e di movimento.

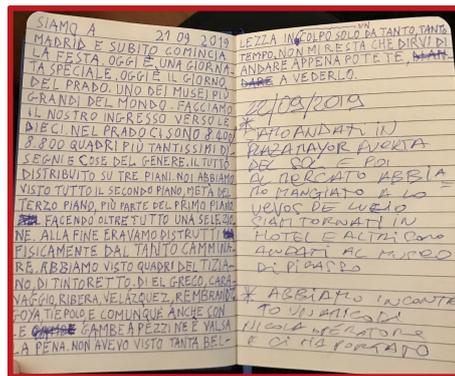
#### 3.1 PROGRAMMA DI VIAGGIO A MADRID (SETTEMBRE 2019)

Viernes 20	Sabado 21	Domingo 22	Lunes 23	Martes 24
Cadorna 9.00  Voli: Malpensa (MXP 1) 12.00 - Madrid (MAD 4) 14.20  Hostal "Valencia"  Plaza de el Callao  Puerta del Sol  Plaza de Oriente + Palacio Real + Catedral de Santa Maria la Real de la Almudena	Museo del Prado  Plaza de España  Barrio Chueca + Barrio Malasaña	Plaza Mayor  Mercado El Rastro (9-15)  Barrio La Latina  /  Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía	Encuentro con el Centro de Rehabilitación Psicosocial Arturo Soria de Hermanas Hospitalarias 10.00-13.00  Puerta de Alcalá  /  Museo Thyssen-Bornemisza  Parco del Buen Retiro  Plaza de Cibeles	Autobús  Estadio Santiago Bernabéu  Puerta de Europa  Cuatro Torres Business Area  Barrio de Lavapiés  Voli: Madrid (MAD 4) 20.55 - Malpensa (MXP 1) 23.00

### 3.2 IL NOSTRO RACCONTO DI VIAGGIO ATTRAVERSO IL DIARIO DI BORDO

Durante il viaggio abbiamo utilizzato un diario di gruppo, portato da uno dei partecipanti, su cui abbiamo annotato giorno per giorno, a turni, impressioni, pensieri, vissuti e quanto si volesse raccontare.

Il presente testo è stato copiato a computer dal gruppo, con l'aiuto anche di utenti che non hanno partecipato al viaggio, in un bellissimo clima collaborativo. Ecco il nostro racconto del viaggio, attraverso parole e immagini!



#### Venerdì 20 settembre 2019

*Dopo essere arrivati all'aeroporto di Madrid in pieno orario, abbiamo preso la metro per arrivare all'ostello. Questo ci ha fatto subito un'ottima impressione. Adesso, come da programma, cominceremo a visitare la città. - Davide*

*Arrivati a Madrid siamo andati a fare un giro e ci siamo divertiti un sacco. Dopo il giro siamo andati a mangiare e poi tutti a dormire. Buenas noches! - Tony*



#### Sabato 21 settembre 2019

*Siamo a Madrid e subito comincia la festa. Oggi è una giornata speciale, oggi è il giorno del Prado, uno dei musei più grandi del mondo. Facciamo il nostro ingresso verso le 11.00. nel Prado ci sono 8600 quadri più tantissimi disegni e cose del genere, il tutto distribuito su tre piani. Noi abbiamo visto tutto il secondo piano, metà del terzo piano più parte del primo piano. Facendo oltretutto una selezione. Alla fine eravamo distrutti fisicamente dal tanto camminare. Abbiamo visto quadri di Raffaello, di Tiziano e di Tintoretto. Di El Greco, Caravaggio, Velazquez, Rembrandt, Goya, Tiepolo e comunque anche con le gambe a pezzi ne è valsa la pena. Non avevo visto tanta bellezza in un colpo solo da tanto, tanto tempo. Non mi resta che dirvi di andare appena potete, a vederlo. - Alex*





### Domenica 22 settembre 2019

*Abbiamo incontrato un amico di Nicola e ci ha portato a mangiare in una taberna. Poi siamo andati in un locale a bere e siamo tornati in ostello. - Syd*

*El Prado mi ha colpito molto. Ho scoperto molti pittori noti che non conoscevo. Mi è piaciuta molto anche la Plaza Mayor e il mercato. In complesso la vacanza, mi sta piacendo molto. Soprattutto camminare per le vie della città e scoprire la vita degli spagnoli, i negozi, le abitudini e gli orari dei pasti. Vamos todos a comer! - Alice*



### Lunedì 23 settembre 2019

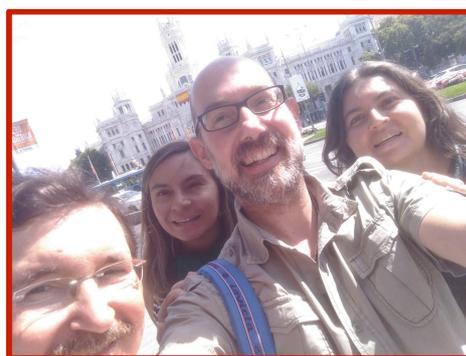
*Rispetto a Barcellona che era molto dispersiva, è stato più bello. Ho imparato di più la lingua spagnola. I musei mi sono piaciuti. Il Thyssen...*

*Poesia sulla Spagna - Sento un parar - De sol de linus - Il cielo alto attira - E le rondini fuori al cielo - E l'orso che si mette a volar - Poi di Madrid si sente solo nei film, vero! - Son feliz. Haló. La mia passione Aurora son feliz - Aurora*



**Martedì 24 settembre 2019**

*ieri sera insieme a Tony, Alex, Alice e Davide, siamo andati a fare un giro di sera in autonomia per prendere le birre e delle cose al negozietto drogheria dell'alimentación in centro. Poi ci siamo rincasati. Alice le caramelle. È stata molto tranquilla...la cosa. Dopodiché alle due a nanna – Aurora*

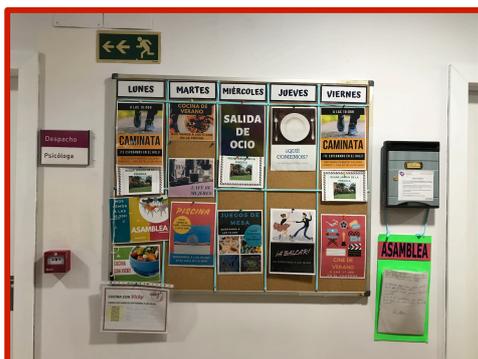


### 3.3 L'INCONTRO CON IL CENTRO DE REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL (CRPS) ARTURO SORIA DI "HERMANAS HOSPITALARIAS"

Ci sembra interessante raccontare del bellissimo incontro che abbiamo avuto a Madrid con un centro simile al nostro. Siamo stati accolti alle 10.00 di lunedì 23 settembre presso il Centro di Riabilitazione Psicosociale Arturo Soria del servizio "Hermanas Hospitalarias", un servizio nato da un anno, dedicato all'attività psicosociale nell'ambito della salute mentale. La struttura comprende il nuovo e ben curato centro ed anche alcuni appartamenti di residenzialità e una comunità, che abbiamo visitato. Dopo una ricca colazione a una conoscenza informale, ci siamo raccontati, in modo destrutturato, seduti in cerchio, alcune cose di noi, dei centri, del lavoro, delle nostre esperienze ed anche di aspetti istituzionali relativi all'ambito della salute mentale in Spagna e in Italia. Abbiamo conosciuto persone cordiali e accoglienti e abbiamo potuto scoprire molti aspetti dell'organizzazione dei centri, per molti aspetti simili e per altri differenti. Abbiamo mostrato ai nostri nuovi amici un video preparato in Italia in cui presentavamo in nostro Centro Diurno e abbiamo raccontato di ¡VAMOS!, del percorso svolto e dei nostri viaggi. È stato molto interessante mettere attivamente in pratica una comunicazione interpersonale in lingue differenti, attraverso la mediazione di alcune traduzioni ma con una forte messa in gioco di tutti i partecipanti.

Il focus sull'*empowerment* e l'autonomia è ampiamente condiviso e, anzi, il sistema di salute mentale spagnolo prevede una divisione tra servizi di stampo psicosociale (quale il CRPS) e a carattere clinico, laddove in Italia i due aspetti sono attualmente compresenti all'interno dei Servizi. Il contatto con una realtà attiva e ricca di spunti e attività che vanno nella direzione dell'autonomia, è per noi un esempio che ci regala molti spunti, di cui stiamo già discutendo a Milano.

L'incontro con una struttura simile al Centro Diurno a Milano, ma contestualizzata in un Paese estero e quindi organizzata secondo il modello spagnolo di assistenza, è stato un importante momento di conoscenza. Da un punto di vista istituzionale, una partnership internazionale con un servizio in ambito psichiatrico è alquanto rara ed è un'auspicabile opportunità di estendere gli orizzonti conoscitivi, teorici ed operativi in un ambito resistente alla novità, quale è quello della cronicità. Dal punto di vista umano, è stato emozionante ed è stata per il gruppo una grande occasione di arricchimento personale, culturale e sociale e di ampliamento della propria rete sociale e culturale. Aspettiamo i nostri amici spagnoli in Italia!



### 3.4 RIENTRATI IN ITALIA

Uno dei momenti più emozionanti del percorso è stato ritrovarsi a Milano con una naturalezza inaspettata, che è sicuramente frutto dell'esperienza ormai acquisita dal gruppo. È stato infatti interessante e divertente notare come per i partecipanti il viaggio non fosse un evento straordinario, ma come rientrasse nella loro "abitudine", nell'usuale. Essersi recati all'estero, in un'altra nazione, in un'altra città, è stato naturale, consueto, e questo è in sé un risultato importante.

È sicuramente stato importante dedicare tempo all'espressione e alla condivisione delle proprie emozioni e impressioni rispetto all'esperienza fatta. Il lavoro di significazione emotiva ha in realtà percorso tutto il viaggio, durante il quale sono stati dati rimandi positivi sulle risorse messe in campo, sugli sforzi compiuti e sui risultati raggiunti, favorendo l'idea che ciascuno sia protagonista attivo della propria vita. Inoltre, al viaggio è seguito un lavoro di preparazione al momento di condivisione con la cittadinanza.

### 3.5 UNA RIFLESSIONE DEL GRUPPO AL RIENTRO DA MADRID

*Il rientro è stato un po' triste però senza rimpianti perché abbiamo fatto tutto ciò che ci eravamo prefissati di fare. Nonostante il raffreddore, sono riuscito a stare in piedi e camminare insieme agli altri e poi il viaggio mi è piaciuto molto perché mai avrei pensato di fare un viaggio a Madrid.*

*Dopo un viaggio c'è sempre un periodo di elaborazione. Quello che ho elaborato io si riassume in una parola sola: nostalgia. È stato un viaggio così bello che è impossibile non provare della nostalgia. Madrid mi ha colpito molto profondamente comunque me ne farò una ragione, tutti i viaggi, anche i più belli finiscono. Una cosa è certa, ne è valsa la pena. Sono sicuro che anche dopo tanto tempo, quando penserò a Madrid, avrò un nitido ricordo della bellezza e del fascino di questa città.*

*A me Madrid è piaciuta tantissimo e ho vissuto molto bene, mi è piaciuta la gente e gli artisti di Madrid. All'andata ho avuto spavento dell'aereo ma al ritorno tutto bene. Tutto considerato il viaggio è risultato molto soddisfacente e esaltante.*

*Nonostante si sia camminato molto e fatto tardi la sera, mi sono divertita e ho mangiato benissimo. Spero di ripetere questa esperienza in un'altra metropoli spagnola.*

*È stato bello camminare per le vie della città e godere della compagnia di tanti amici. Il viaggio è stato organizzato veramente bene dal gruppo di utenti di spagnolo. Mi è piaciuto molto riprendere l'aereo dopo tanto tempo. Hasta luego!*



## 4. RISULTATI E CONCLUSIONI ¡VAMOS! Cap. 3 - ¡Compañeros!

¡VAMOS! ha avuto e, in una prospettiva a lungo termine, continua ad avere, molti risultati positivi e incoraggianti dal punto di vista clinico e sociale.

I risultati ottenuti sono descrivibili sia dal punto di vista quantitativo che da quello qualitativo. Infatti, il progetto si è posto l'ambizioso obiettivo di realizzare una misurazione quantitativa longitudinale all'intero percorso, arricchendosi in questo modo dal punto di vista metodologico.

### 4.1 RISULTATI DELLA MISURAZIONE QUANTITATIVA: IL WHOQOL-BREVE

La valutazione quantitativa si è avvalsa dello strumento di misurazione WHOQOL-BREVE (*World Health Organization Quality of Life-BREF*) approvato e validato dall'OMS.

Per ogni capitolo del progetto, sono state effettuate tre autosomministrazioni: ex ante a inizio progetto, in itinere ed ex post al rientro dal viaggio.

Il WHOQOL-BREVE è un test per la valutazione della Qualità della Vita ed è in particolare la versione ridotta del WHOQOL, composta cioè da 26 item. Gli item si propongono di indagare quattro aree che compongono il costrutto di qualità della vita: salute fisica (dolore fisico, energia e stanchezza, sonno e riposo), area psicologica (emozioni positive e negative, capacità di ragionamento, apprendimento, memoria e concentrazione, autostima, immagine corporea), relazioni sociali (rapporti interpersonali e sostegno sociale) e ambiente (sicurezza, risorse economiche, assistenza sanitaria e sociale, opportunità di acquisire nuove conoscenze e abilità, partecipazione ed opportunità ricreative e di svago, trasporti e ambiente fisico).

La qualità della vita è un concetto multidimensionale che comprende il concetto di salute fisica e psicologica, il livello di autonomia, i rapporti sociali, le credenze personali e il rapporto che una persona stabilisce con l'ambiente in cui vive. Il miglioramento della qualità della vita rappresenta un obiettivo basilare dell'assistenza fornita dai servizi che si occupano di salute mentale; attraverso percorsi di integrazione sociale, i cittadini che soffrono di disagio mentale possono (ri)entrare a far parte di una rete sociale che ne promuove il diritto di cittadinanza attiva.

Il WHOQOL-BREVE si propone dunque di misurare l'eventuale e auspicato aumento del livello di autostima, il potenziamento delle capacità relazionali sociali e *peer to peer* ed il livello di promozione dell'*empowerment*. Grazie alla somministrazione di questo test, gli operatori clinici sono in grado di identificare le aree più compromesse dalla malattia, ma anche di scegliere il trattamento più adeguato e valutarne i cambiamenti e miglioramenti.

Vengono di seguito riportati i risultati del test sia nell'ambito del percorso di quest'anno (terzo capitolo del progetto) [a], sia a livello longitudinale lungo l'arco dei tre capitoli del progetto [b]. Relativamente alle informazioni sulle procedure di scoring si rimanda alla bibliografia.

#### **a. Dall'inizio del terzo capitolo di ¡VAMOS! al rientro da Madrid**

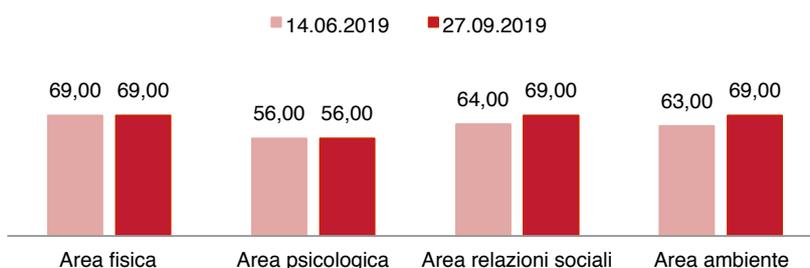
I grafici sottostanti descrivono i risultati delle somministrazioni del questionario, i quali mostrano l'andamento della percezione della qualità della vita dei partecipanti dall'inizio del percorso al rientro dal viaggio, a fine settembre 2019, tenendo in considerazione i risultati relativi alle somministrazioni ex ante ed ex post in quanto significativi.

I seguenti due grafici sono relativi alla valutazione soggettiva della qualità della vita e alla soddisfazione rispetto alla propria salute; i dati riportati si riferiscono alla media delle risposte date dai partecipanti alle due domande riportate nei grafici, con una valutazione su scala Likert da 1 a 5.

Si può notare un miglioramento dall'inizio del percorso al rientro dal viaggio, sia rispetto alla valutazione soggettiva della qualità della vita, sia in relazione alla soddisfazione rispetto alla propria salute.



Nel grafico sottostante sono invece rappresentati i risultati relativi alle quattro aree che il WHOQOL-BREVE si propone di valutare. I punteggi relativi all'area fisica e a quella psicologica sono stabili e si evidenziano miglioramenti nell'area relazionale e ambientale.

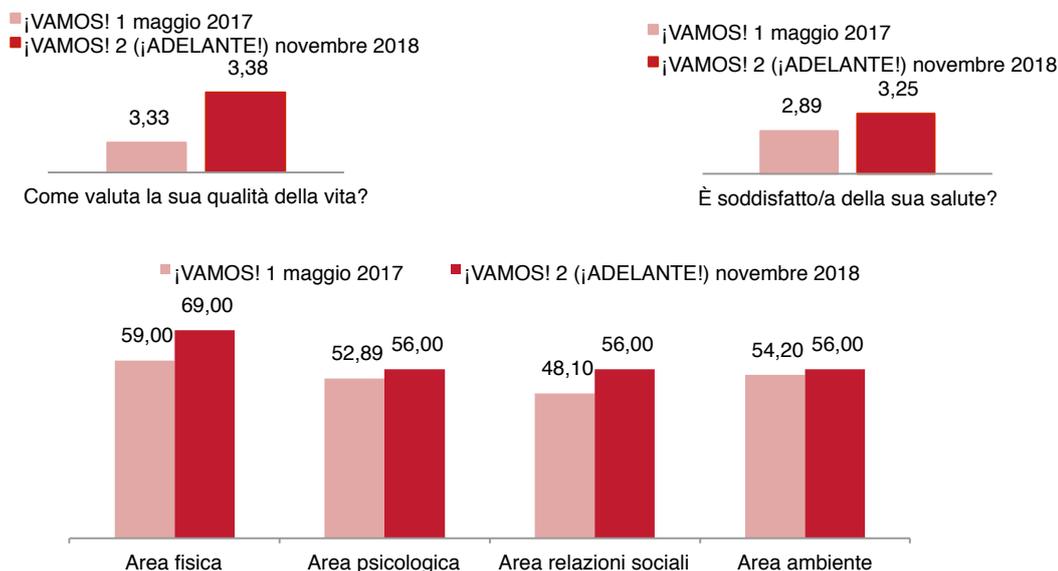


### **b. Valutazione sul lungo periodo: dalla prima misurazione a maggio 2017 ad oggi (ottobre 2019)**

È possibile riscontrare un aumento dei punteggi sia dal primo al secondo capitolo del progetto, sia dal secondo capitolo al terzo, sia infine da inizio progetto ad oggi.

- **¡VAMOS! 1 - ¡VAMOS! 2 (¡ADELANTE!)**

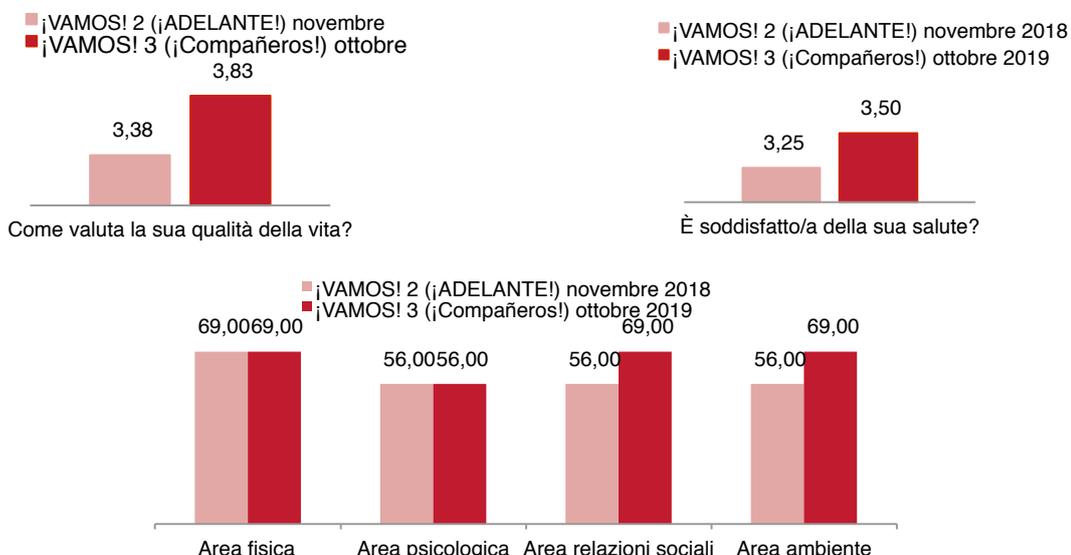
Dai grafici sottostanti è possibile notare come dal termine del primo capitolo del progetto (rientro da Barcellona), al termine del secondo capitolo (rientro da Siviglia e Granada), ci sia stato un aumento dei punteggi in tutte le aree indagate. Ciò indica che i partecipanti, in seguito al lavoro di un anno e mezzo tra il primo e il secondo viaggio, percepivano la propria qualità della vita in modo migliore.



• **¡VAMOS! 2 (¡ADELANTE!) - ¡VAMOS! 3 (¡Compañeros!)**

Proseguiamo sinteticamente la valutazione dei punteggi dal termine del secondo capitolo del progetto (rientro da Siviglia e Granada) ad oggi (rientro da Madrid).

I punteggi relativi all'area fisica e a quella psicologica sono stabili e si evidenziano miglioramenti nell'area relazionale e ambientale, nonché nella valutazione soggettiva della qualità della vita e nella soddisfazione rispetto alla propria salute.

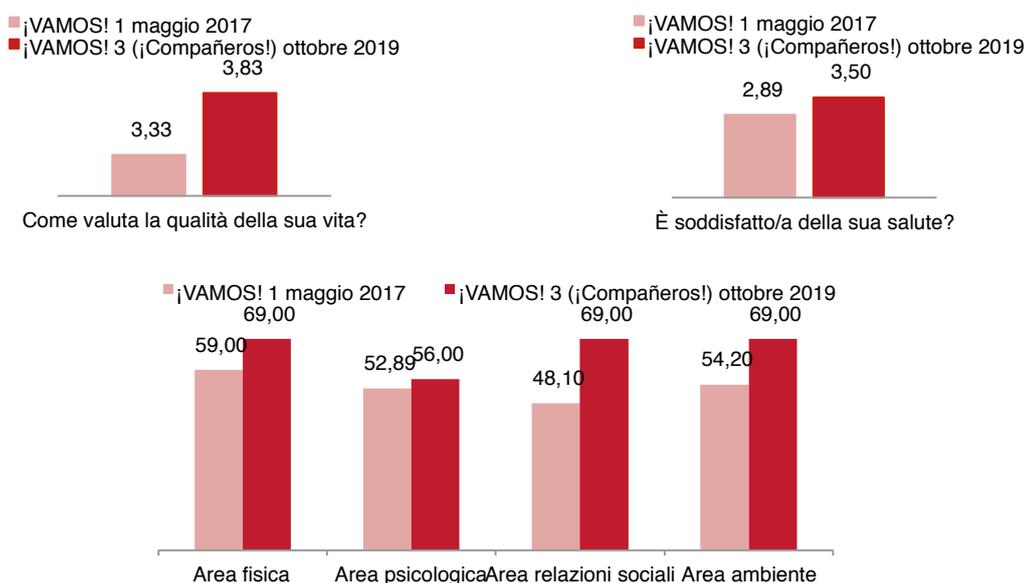


• **¡VAMOS! 1 - ¡VAMOS! 3 (¡Compañeros!)**

Infine, ecco di seguito una valutazione longitudinale dei risultati quantitativi lungo l'intero arco del progetto, dal rientro da Barcellona (primo capitolo) ad oggi (terzo capitolo).

Questa valutazione si configura come la più significativa, in quanto prende in considerazione i risultati di un lavoro della durata di tre anni, dall'inizio del lavoro di progettazione del primo viaggio a Barcellona, ad oggi, in seguito al rientro da Madrid.

I grafici mostrano un aumento dei punteggi in tutte le aree indagate. Ciò indica che i partecipanti, in seguito al percorso di questi tre anni, percepiscono la propria qualità della vita, intesa come già detto, come concetto multidimensionale, in modo migliore.



### **c. Considerazioni conclusive in merito alla valutazione quantitativa**

La valutazione quantitativa ha fornito risultati importanti ed anche incoraggianti in relazione al progetto: riportano infatti la presenza di un miglioramento, costante nel tempo per tutta la durata del progetto, della percezione della qualità della vita da parte dei partecipanti.

L'aspetto maggiormente interessante dello strumento scelto è che i risultati si riferiscono alla percezione soggettiva del proprio stato di salute: si può quindi notare come, in seguito al percorso intrapreso e alla realizzazione dei tre viaggi, vi sia stato da parte dei partecipanti un miglioramento nella valutazione soggettiva della propria qualità della vita e della propria salute; nello specifico, i partecipanti hanno in media valutato migliori, in seguito al percorso, la propria salute fisica, la propria sfera psicologica, l'ambiente come sopra descritto e la propria rete socio-relazionale.

Il lavoro sulla promozione delle risorse personali e sociali, unite all'esperienza stessa di viaggiare, di recarsi all'estero, di vivere un percorso all'interno di un gruppo, sembrano aver contribuito al miglioramento della percezione soggettiva che i partecipanti al progetto hanno della propria qualità della vita.

Tali dati quantitativi arricchiscono la valutazione clinica dei risultati e ne confermano il valore attraverso uno strumento standardizzato. Possiamo dunque ipotizzare che un intervento quale quello presentato in questa sede possa favorire tale miglioramento.

In conclusione, come evidenziato dai grafici presentati, ¡VAMOS! ha avuto risultati sia per ciascuno dei tre capitoli, sia come progetto considerato nel lungo periodo e quindi nell'arco di 3 anni. Affrontare la cura in modo innovativo e forse non convenzionale, incentivando l'autonomia e la presa di posizione, può essere un motore di avvio e di ricarica continua di energia.

## **4.2 RISULTATI DELLA VALUTAZIONE QUALITATIVA**

I risultati sopra descritti sono confermati a livello qualitativo dalle osservazioni cliniche dell'équipe di lavoro, degli operatori di riferimento e dei servizi con cui il progetto è in rete. Molti dei risultati possono essere evinti già nella descrizione del percorso intrapreso, proprio in quanto processo, movimento. Vengono di seguito descritti sinteticamente alcune ulteriori considerazioni.

La ricchezza relazionale è stata cifra del percorso di questi anni e ha costituito il motore di tutto il progetto. Il gruppo è unito, solido e sufficientemente fluido da accogliere e salutare membri, riuscendo ad integrare, età, esperienze, vissuti di ciascuno.

Tutti i partecipanti, utenti, operatori, tirocinanti, volontari, collaboratori e partner del progetto hanno messo in campo risorse che hanno portato arricchimento al gruppo e a ciascuno di noi. Il gruppo ha dimostrato una spinta alla scoperta e al movimento, un'apertura alla novità, un grande coraggio. Ognuno ha potuto sperimentare risorse fisiche, cognitive, linguistiche, comunicative, relazionali e sociali.

È stato il gruppo a proporre il viaggio di quest'anno e, di conseguenza, a scegliere la meta e raccogliere le adesioni. Come già descritto, l'andamento organizzativo è stato ottimo e fluido, anche grazie alle competenze acquisite e all'importante supporto reciproco.

In contrasto a una logica di utenza passiva che attende soluzioni istituzionali assistenzialistiche, il progetto sostiene e favorisce la capacità degli utenti di rispettare i programmi stabiliti dal gruppo, di relazionarsi positivamente, di utilizzare le proprie competenze anche per gli altri: ciò comporta il potenziamento del protagonismo degli utenti, del loro ruolo di cittadini responsabili e della consapevolezza delle proprie capacità.

Tale clima relazionale, caratterizzato da ascolto, comprensione, assertività, cooperazione e incoraggiamento, ha come esito un aumento dell'autostima, dell'autoefficacia, della capacità di autogestirsi, delle risorse comunicative e relazionali.

In linea con tale crescita di autonomia, è da notare la realizzazione, quest'anno, di due raccolte fondi in autonomia, laddove ognuno se n'è fatto carico, con una diminuzione della presa di contatto telefonica con l'operatrice e un aumento della risorse messe in campo; tutto ciò, con una conseguente grande gioia.

Sono risultati centrali l'aspetto grupppale e la spinta alla socializzazione: i partecipanti hanno creato un gruppo unito, organizzano in autonomia attività al di fuori del Centro Diurno, come pizzate e pomeriggi insieme. Addirittura, due utenti hanno pensato di fare un viaggio di pochi giorni in Spagna in autonomia; per ora, questa è solo un'idea, ma se si realizzasse, certamente con il supporto della sottoscritta e del Centro Diurno, sarebbe veramente un grande risultato, cosa che è comunque già l'idea in sé.

Ovviamente, l'intero percorso è stato accompagnato da un'attenzione specifica e individualizzata a seconda delle esigenze, dei momenti e della dinamiche in corso, sia a livello personale, sia a livello relazione (ad es. famiglie). Ruolo degli operatori è stato quello di supervisionare il processo e di facilitare la partecipazione attiva, la capacità di decisione e modalità positive di relazione; gli operatori hanno inoltre avuto il compito di incoraggiare, sostenere, tematizzare e rielaborare i vissuti di ciascuno, sia individualmente, sia a livello grupppale.

Come negli anni passati, emergono i temi del coraggio e dell'incoraggiamento come modalità di sostegno reciproco. Affrontare un percorso comune e realizzare un prodotto concreto genera certamente un vissuto di autoefficacia e di appartenenza. In questo modo, è possibile mettersi in gioco per viaggiare all'estero!

Uno degli aspetti più difficili ma anche più importanti del nostro progetto a livello sociale è la possibilità che ognuno, acquisendo risorse, diventi una risorsa per gli altri. Ricordiamo in proposito, due splendide frasi di Serrano (2013): "La Salute Mentale diventa qualcosa che non si può né comprare sul mercato né pretendere dallo Stato: diventa un bene comune che si può produrre responsabilmente ma solo facendolo insieme."; "La *recovery* non è qualcosa da raggiungere quanto soprattutto un viaggio, un processo complesso e non lineare, di cambiamento, un'esperienza di crescita oltre la malattia."

L'entusiasmo dei partecipanti è giunto anche agli utenti che non erano coinvolti nel progetto, alle famiglie e, ci si auspica, alla cittadinanza che ha partecipato alle iniziative sul territorio. Difatti, beneficiari indiretti del progetto possono essere stati anche i familiari degli utenti e le comunità di appartenenza. In contrasto all'isolamento di cui spesso soffrono i pazienti, il progetto ha valorizzato concretamente l'inclusione sociale attraverso la creazione di nuove reti formali e informali e la possibilità di interfacciarsi con nuovi interlocutori italiani e stranieri.

Il progetto fa propria un'ottica di promozione della salute che si focalizza sulle risorse e sulla resilienza degli utenti, in linea con un sistema di *Welfare* che si concentri sui fattori protettivi anziché su quelli di rischio. Intendere la *recovery* come un processo di cambiamento, un viaggio, può avere un'importante risonanza a livello comunitario e porsi attivamente in contrasto allo stigma rispetto alla malattia mentale attraverso un impatto su utenti di altre realtà, altri servizi e altri territori.

Su questo piano s'inserisce anche la dimensione istituzionale, che favorisce la condivisione sul territorio di esperienze vissute da piccoli gruppi come il nostro, quali sono state, in questi anni, la condivisione al convegno "Il giro d'Italia 2017 - Le parole lasciano spazio ai fatti" a Palazzo Marino a Milano, le condivisioni con la cittadinanza presso Casa de España Milán, l'incontro con il CRPS a Madrid ed anche la partecipazione di quest'anno alla Giornata Mondiale della Salute Mentale.

¡VAMOS! può allora costituire un esempio operativo di promozione dell'*empowerment* individuale e sociale. In un'ottica di impresa collettiva come veicolo del cambiamento, siamo in movimento, dinamici, nelle relazioni e nel mondo.

Le risorse messe in campo da ciascun partecipante al progetto, da chi ha sostenuto il nostro percorso e da chi è stato curioso di ascoltarlo, possono essere piccole finestre sul mondo dell'autonomia.

Risulta molto difficile descrivere le nostre esperienze di viaggio a parole. Conserviamo molte foto, diari di bordo ricchi dei nostri pensieri e meravigliosi ricordi condivisi, che al rientro dai viaggi raccontiamo e condividiamo con la cittadinanza. In questi anni, abbiamo avuto modo di essere accolti da diverse città spagnole e ci siamo sempre sentiti a casa.

Il viaggio è stato anche quest'anno un'esperienza meravigliosa, attraverso cui siamo cresciuti e ci siamo arricchiti, con grande divertimento. Attraverso questo documento, che tutti i partecipanti hanno contribuito a creare, abbiamo voluto raccontarvi la nostra avventura. Ora vorremmo passare sempre più tempo alla scoperta di esperienze e luoghi unici!



#### 4.3 I RISULTATI DI ¡VAMOS! IN SINTESI

1. A livello terapeutico:
  - Potenziamento di risorse personali quali autostima, autodeterminazione e autoefficacia
  - Sviluppo e miglioramento delle capacità organizzativo-decisionali e di *problem solving*
  - Potenziamento dell'autonomia, anche negli spostamenti nelle città
  - Potenziamento dell'assertività e delle risorse comunicative
  - Acquisizione di plasticità cerebrale legata ai cambiamenti neurofunzionali connessi all'acquisizione di una nuova lingua
  - Sviluppo di un sentimento di coesione e di collaborazione
  - Maggiore stabilità relazionale e affettiva
  - Sviluppo e gestione di un pensiero a lungo termine
  - Potenziamento delle capacità cognitive, attentive e linguistico
  - Maggiore consapevolezza delle proprie potenzialità e qualità
  - Miglioramento della qualità di vita, del quadro clinico complessivo e del benessere psicofisico
  - Gestione autonoma delle terapie farmacologiche in viaggio
  - Gestione autonoma della cura di sé
2. A livello statistico:
  - Aumento progressivo e costante dei punteggi al test WHOQOL-BREVE, attraverso una somministrazione complessa e longitudinale (3 anni)
3. A livello sociale:
  - Attivazione e potenziamento di competenze relazionali e interpersonali

- Sviluppo e potenziamento di reti formali e informali con nuovi punti di riferimento informali
  - Acquisizione di uno spazio di cittadinanza attiva e potenziamento del senso di responsabilità sociale
4. A livello istituzionale:
- Potenziamento della rete con i servizi di cura e scambio di buone prassi d'intervento tra servizi pubblici e privati
  - Creazione di un network internazionale con Servizio di cura a Madrid
  - Promozione delle risorse presenti sul territorio
  - Sensibilizzazione sui temi della salute mentale e dell'*empowerment* sociale, attraverso l'organizzazione di azioni sul territorio e la condivisione del progetto con la cittadinanza in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale

## 5. CONDIVISIONE CON LA CITTADINANZA ALLA GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE MONDIALE

Un importante risultato dal punto di vista istituzionale e sociale è la condivisione del nostro viaggio a Madrid durante la Giornata Mondiale della Salute Mentale (10 ottobre 2019).

In tale occasione, ¡VAMOS! viene condiviso in quanto esempio di progetto felice nell'ambito della psichiatria, attraverso due canali, in stretta interazione con altre due attività di Aiutiamoli:

- sarà tema del gruppo di parola "Il cerchio", che si terrà presso l'Associazione InQuercia a Milano.
- inoltre, sarà illustrato attraverso una mostra fotografica realizzata in collaborazione con il gruppo di "Phototelling" del Centro Diurno, che sarà esposta tutto il giorno nel chiostro di c.so di Porta Vigentina a Milano.

In questo modo, tramite la collaborazione con diverse attività e un'ottica multidisciplinare e creativa, vogliamo condividere il nostro percorso e aprire il progetto a chiunque voglia farne parte, da ogni punto di vista.

Per questo motivo, oggi, in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale, abbiamo allestito una mostra fotografica, realizzata attraverso la collaborazione con il gruppo di "Phototelling", nel portico della Biblioteca Vigentina dalle 10.00 alle 21.00.

Inoltre, ¡VAMOS! è oggi oggetto di un "Cerchio" speciale dedicato al tema del viaggio, che si tiene oggi dalle 10.30 alle 12.00 presso la sala del Centro Anziani nel complesso della Biblioteca Vigentina.

Il Cerchio e ¡VAMOS! Ti invitano a raccontare un viaggio che ti ha regalato grandi emozioni. Puoi portare una foto o un ricordo di viaggio per trasmetterci colori e sensazioni di quell'esperienza.



## **RINGRAZIAMENTI** (in ordine alfabetico per nome)

Alberto Parabiaghi - Responsabile Centro Diurno "La Città del Sole"

Ana Carolina Martínez Cabezón - coordinatrice del Centro de Rehabilitación Psicosocial Arturo Soria de Hermanas Hospitalarias (Madrid, Spagna)

Anna Valenti - Amministrazione Aiutiamoli Onlus

Associazione Aiutiamoli Onlus - corso di Porta Romana 116/A, 20122 Milano

Associazione InQuercia - corso di Porta Romana, 116/B, 20122 Milano

ASST Fatebenefratelli Sacco - via G. B. Grassi 74, 20157 Milano

ASST Santi Paolo e Carlo - via A. di Rudinì 8, 20142 Milano

Carlo Scovino - Educatore presso CPS viale Puglie 33 (ASST Fatebenefratelli Sacco)

Carolina Mogollón – operatrice presso Centro de Rehabilitación Psicosocial Badajoz (Badajoz, Spagna)

*Casa de España Milán* presso Casa delle Associazioni e del Volontariato - Municipio 1 di Milano - via Marsala 8, 20121 Milano

*Centro de Rehabilitación Psicosocial Arturo Soria di Hermanas Hospitalarias* - calle de Arturo Soria 204, 28043 Madrid (Spagna)

Chiesa di Sant'Ambrogio ad Nemus - via Peschiera 2-6, 20154 Milano

Comune di Milano

CPS - via Ovada 26, 20142 Milano (ASST Santi Paolo e Carlo)

CPS - viale Puglie 33, 20137 Milano (ASST Fatebenefratelli Sacco)

Cristina Ardigò - Presidente e legale rappresentante di Associazione Aiutiamoli Onlus

Don Domenico Storri - Parrocchia di San Pietro in Sala

Dott. Giuseppe Biffi - Direttore del Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze dell'ASST Santi Paolo e Carlo

Elena Van Westerhout - Assistente sociale presso CPS di via Ovada 26 (ASST Santi Paolo e Carlo)

Équipe del Centro Diurno "La Città del Sole" - Fondazione Aiutiamoli Onlus

Fondazione Aiutiamoli Onlus - corso di Porta Romana 116/A, 20122 Milano

Giuliana Grande - Tirocinante presso Fondazione Aiutiamoli Onlus

Giuseppina Mastro - Infermiera presso CPS di via Ovada 26 (ASST Santi Paolo e Carlo)

Livio Pizzoni - Presidente e legale rappresentante di Fondazione Aiutiamoli Onlus

Marina Bielli - Segreteria Aiutiamoli Onlus

Massimo Badalati - Responsabile coordinamento e comunicazione Fondazione Aiutiamoli Onlus

Municipio 1 del Comune di Milano

Parrocchia di San Pietro in Sala - piazza Wagner 2, 20145 Milano

Suor Anna Fortino - Chiesa di Sant'Ambrogio ad Nemus

Zaida Murias Cadavid - Presidente *Casa de España Milán*

Ringraziamo di cuore tutti i familiari e gli amici dei protagonisti del progetto e tutti coloro che ci hanno sostenuto presso il Centro Diurno e presso i servizi con cui abbiamo collaborato.

## Bibliografia

Basaglia, F. (2005), *L'utopia della realtà*, Feltrinelli, Torino.

Carling P., Allott P., Smith M., & Coleman R. (1999), *Helping to Articulate the Direction of the Mental Health System of the Future: Directional paper 3: Principles of Recovery*, International Mental Health Network for the West Midlands Partnership for Mental Health.

De Girolamo, G., et al. (2000), *La valutazione della qualità della vita: validazione del WHOQOL-BREVE*. Centro Italiano collaborativo progetto WHOQOL.

Kieffer, C. H. (1984), *Citizen empowerment: A developmental perspective*, Journal of Prevention & Intervention in the Community, 3 (2-3), 9-36.

Serrano, M. (2013), *Recovery. Una nuova frontiera per il concetto di salute mentale*, saluteinternazionale.info (si veda link nella sezione sitografia).

The WHOQOL Group, (1998b), *Development of the WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment*, Psychological Medicine, 28, 551-8.

## Sitografia

[www.aiutiamoli.it/onlus/](http://www.aiutiamoli.it/onlus/)

[www.aiutiamoli.it/onlus/progetti/](http://www.aiutiamoli.it/onlus/progetti/)

[www.who.int/mental\\_health/publications/whoqol/en/](http://www.who.int/mental_health/publications/whoqol/en/)

[www.saluteinternazionale.info/2013/06/recovery-una-nuova-frontiera-per-il-concetto-di-salute-mentale/](http://www.saluteinternazionale.info/2013/06/recovery-una-nuova-frontiera-per-il-concetto-di-salute-mentale/)

## Équipe clinica progetto ¡VAMOS!

Dott.ssa Bianca Maria de Adamich - Psicologa, responsabile progetto ¡ADELANTE!

Dott. Nicola Taviano - Psicologo psicoterapeuta presso Fondazione Aiutiamoli Onlus

Tutti gli operatori dei diversi servizi partecipi.

## Gruppo ¡VAMOS! Cap. 3 - ¡Compañeros!

Alessandro, Alice, Aurora, Bianca, Sidharta Claudio, Davide, Giuliana, Nicola, Tony



***“Las utopías de hoy son las realidades de mañana, dicen.”***

*Il presente documento è stato redatto da Bianca Maria de Adamich e Giuliana Grande, con il contributo di tutti i partecipanti al progetto. Milano, 4 ottobre 2019. È concessa la riproduzione, integrale o parziale, dei contenuti purché se ne citi la fonte.*

# ¡VAMOS!

## Cap. 3 ¡Compañeros!



Per informazioni:

[www.aiutiamoli.it/onlus/progetti/](http://www.aiutiamoli.it/onlus/progetti/)

Email: [progetto.vamos@aiutiamoli.it](mailto:progetto.vamos@aiutiamoli.it)

Aiutiamoli Onlus - c.so di Porta Romana 116/A, 20122 Milano

Telefono: 02 58309285 / 02 32960836

Email: [aiutiamoli@aiutiamoli.it](mailto:aiutiamoli@aiutiamoli.it)

**Aiutiamoli**  
PROGETTI DI SALUTE MENTALE  
1989 - 2019

