

La Montagnaterapia non si è fermata

I volontari non hanno dimenticato in questo momento i più fragili, coloro che hanno vissuto con più difficoltà la condizione di quarantena. Lo spirito di comunità è continuato a vivere grazie alla tecnologia

L'emergenza Covid-19 ha chiuso gli italiani nelle proprie case. Un impegno richiesto ai cittadini che rappresenta un dovere civile nei confronti della comunità. Un sacrificio della nostra libertà, per salvaguardare la salute e la vita di tutti. Ci sono persone più fragili, però, che soffrono particolarmente questa condizione e che non possono essere lasciate sole. La Montagnaterapia è stata in questi anni, per esempio, una realtà importante per un approccio efficace e nuovo alla psichiatria. I volontari e i referenti Cai impegnati in questo progetto non hanno dimenticato le persone che stavano aiutando durante questo percorso.

È UN MOMENTO DIFFICILE PER TUTTI

È il caso del Cai Parma. La referente Ausl del progetto per il territorio di Parma, la dottoressa Donatella Rizzi non ha dimenticato i ragazzi con cui aveva iniziato questo percorso: «È un momento faticoso per tutti, per loro lo è di più». Così attraverso una chat ha continuato a sentirli tutti i giorni, mandando vocali e dando consigli su cosa fare per trascorrere il proprio tempo. «Ho chiesto loro di scrivere un testo su un'uscita che ricordano con piacere o cercare foto di posti da raggiungere in futuro», spiega la dottoressa e socia del Cai. «Così – continua sempre Donatella Rizzi – ho pensato di coinvolgere anche i volontari, che si sono resi disponibili a fare delle telefonate a questi ragazzi». Dieci volontari del Cai, quindi, stanno facendo sentire la loro vicinanza a trenta persone che soffrono particolarmente questo periodo di clausura. Una bella pagina in questi tristi giorni.

Esperienza simile è maturata in Piemonte

con il dottor Marco Battain, referente della Montagnaterapia del Cai Torino. Il gruppo della “Montagna che aiuta” ha continuato attraverso una chat a tenere in vita l'idea di comunità, simulando gite, segnalando film di montagna, facendo programmi per l'estate. «L'importante è continuare a regalare suggestioni positive». Una decina i pazienti coinvolti, con due operatori professionali particolarmente attivi anche con sms, nei casi in cui qualcuno non fosse raggiungibile via chat.

Anche il Cai La Spezia non ha dimenticato di stare vicino agli utenti psichiatrici, privilegiando le telefonate. Per una precisa scelta comunicativa la telefonata comincia sempre con la domanda: «Come stai?». E si chiude poi con le parole: «Di qualsiasi cosa tu abbia bisogno non esitare a telefonarmi». Così da far sentire all'utente che c'è un vero interesse nei suoi confronti e anche la disponibilità da parte degli operatori sanitari ad aiutarlo.

CONTATTI COSTANTI

L'educatore Emauele Frugoni, referente regionale Cai della Lombardia e di Brescia per la Montagnaterapia, ritiene che sia «importante tenere contatti costanti,

perché chi sta facendo questo percorso non può mai interromperlo del tutto. Io per esempio continuo a sentirmi quotidianamente con i ragazzi che seguo. E in vista del futuro ritorno in montagna, gli do anche consigli su esercizi fisici per mantenersi in forma».

«In quasi tutte le regioni si sta facendo qualcosa per non lasciare sole le persone che seguono i progetti di Montagnaterapia», assicura la referente nella Commissione centrale Escursionismo del Club alpino italiano Ornella Giordana. «I nostri accompagnati soffrono l'isolamento – continua -. Interrompere ha provocato anche qualche regressione nel percorso. Però quasi tutte le Sezioni interessate, attraverso la tecnologia, si sono messe in contatto con queste persone. Importante è rafforzare l'idea che torneremo in montagna, attraverso filmati e libri. Si può poi proporre a queste persone di scrivere, tenere un diario di queste giornate. Utilissima è stata l'uscita online di *Montagne360*, usata come elemento di lettura e di dialogo. Consiglio ai volontari di continuare il rapporto con l'operatore e attraverso di lui anche con le persone seguite». ▲

Valerio Castrignano

UN “PASSAGGIO CHIAVE”

Montagnaterapia non è uno strumento utile solo per i pazienti affetti da problemi psichiatrici. La montagna aiuta davvero tutti. È diventata un punto di riferimento anche nei percorsi per venir fuori dalle dipendenze. Il direttore Giuseppe Guzzelloni della scuola di alpinismo Cai Alpitteam, spiega come è proseguito il lavoro di “Passaggio chiave”, rete di servizi per le dipendenze e la montagna. “Passaggio chiave” unisce servizi e istituzioni (comunità, Ser.t e scuola Alpitteam) che hanno in comune l'uso della montagna con fine educativo. Racconta Guzzelloni: «Gli strumenti proposti da utilizzare per tenere ‘viva la fiamma’ della motivazione sono la lettura di libri e di articoli di montagna, riflessioni e confronti sul tema. Inoltre letture di brani connessi al rapporto uomo/ambiente, brevi racconti, poesie, leggende e fiabe».