

# Un'esperienza di montagnaterapia



## Prosegue la collaborazione dei volontari del CAI di Cittadella e di Camposampiero con i Centri di Salute Mentale, anche attraverso lo sviluppo di una rete di "Sentieri per la salute"

Nelle Pale di San Martino. Foto Ivo Pesce

**È** stata recentemente sottoscritta una Convenzione tra l'Azienda Ulss n. 15 "Alta Padovana" e le Sezioni CAI di Cittadella e di Camposampiero per la realizzazione di un progetto di Montagnaterapia in ambito psichiatrico. L'importante accordo è stato preparato attraverso una approfondita consultazione reciproca e al termine di una lunga collaborazione "informale" che ha consentito, in alcuni anni, lo svolgersi di oltre 130 escursioni a cui hanno partecipato pazienti e operatori dei Centri di Salute Mentale (CSM) di Camposampiero e di Cittadella facenti parte del

Dipartimento di Salute Mentale dell'Ulss. Da alcuni decenni è riconosciuto che quello montano è un ambiente idoneo allo svolgimento di un utile lavoro terapeutico orientato alla prevenzione, alla cura e alla riabilitazione di differenti problematiche, patologie o disabilità fisiche, emotive, relazionali e psichiatriche. Le esperienze, nello specifico psichiatrico, si sono moltiplicate soprattutto negli ultimi anni. Viene privilegiato il lavoro sulle dinamiche di gruppo utilizzando la pratica escursionistica e alpinistica in tutte le sue dimensioni: camminare, osservare,

far fatica, organizzare la propria partecipazione, narrare, stupirsi, relazionarsi, orientarsi, ascoltare e ascoltarsi, imparare, sperimentare, affidarsi e via dicendo.

In sintesi, le esperienze che i pazienti vivono durante le escursioni in montagna, e negli incontri di programmazione e di verifica, mirano a sviluppare l'autonomia personale e sociale, migliorando la consapevolezza di sé e delle proprie capacità, in particolare nel vivere con sufficiente autonomia le esperienze proposte, le indispensabili relazioni e il controllo delle proprie emozioni.

Ovviamente, le attività di "montagnaterapia" realizzate dall'équipe sanitaria che partecipa alle escursioni integrano gli interventi "istituzionali" che fanno capo ai due Centri di Salute Mentale. La Convenzione infatti riconosce la responsabilità della progettazione, della organizzazione e della conduzione dell'esperienza, nonché della formazione dei gruppi, ai due Servizi sanitari interessati al progetto.

Riconoscendo il valore terapeutico e sociale di questa esperienza l'Azienda sanitaria e le due Sezioni del CAI hanno deciso di sottoscrivere la Convenzione in una pubblica riunione allietata da suonate di un quartetto d'archi, a cui hanno partecipato operatori sanitari, utenti dei servizi e numerosi cittadini.

Come hanno ribadito in tale sede i Presidenti delle due Sezioni coinvolte, è stato naturale per il CAI aderire alle motivazioni e ai contenuti sottoscritti perché sono coerenti con le proprie finalità e gli interventi già svolti in diversi ambiti sociali: dall'educazione alla solidarietà, dalla conoscenza al rispetto e alla tutela dell'ambiente, attività integrate da numerose iniziative culturali e di promozione su importanti aspetti della convivenza civile.

Ed è proprio l'esplicito valore sociale del progetto che va sottolineato, perché qualifica ulteriormente l'anima solidale del nostro Sodalizio. La collaborazione di volontari del CAI consiste principalmente nella individuazione delle escursioni, in coerenza con le linee guida comunicate dall'équipe sanitaria, nell'accompagnamento durante le escursioni, integrato da spiegazioni sulle caratteristiche ambientali, la fauna, la flora e le peculiarità storico-sociali dei territori attraversati. Inoltre, il volontario del CAI svolge il ruolo di "facilitatore" per consentire a tutti i partecipanti di effettuare i percorsi in sicurezza, aiutandoli e sostenendoli e garantendo un adeguato aiuto in caso di difficoltà.

Il bilancio finora è assolutamente positivo, restituendo ai volontari non soltanto l'apprezzamento delle persone coinvolte, ma anche costanti e preziosi elementi che arricchiscono la vita interiore



di ciascuno. Sono innumerevoli, infatti, i ritorni raccolti nelle riunioni di verifica che seguono ciascuna escursione, incontri a cui partecipano anche i volontari.

Un ulteriore impegno assunto dai due Presidenti CAI è di pubblicare nei siti internet delle sezioni l'elenco, con i dettagli necessari, dei più interessanti "Sentieri per la salute" individuati e frequentati nell'ambito di questa collaborazione.

L'avanzamento del progetto, diffuso in forme simili in diverse parti d'Italia, richiede ora di "mettere in rete" queste esperienze per migliorare ulteriormente non solo l'efficacia degli interventi sanitari e sociali, ma anche la qualità della collaborazione del CAI nel difficile e particolare ambito della salute mentale.

*L'articolo è stato curato dai volontari delle Sezioni CAI di Camposampiero e Cittadella (PD) che partecipano all'esperienza*

In salita verso il Rifugio Carestiato (Moiazza) nell'Agordino. Foto Ivo Pesce

Camminando fra le praterie del Monte Avena verso le Vette Feltrine. Foto Ivo Pesce