



## La Polisportiva "INSIEME per SPORT"

La Società Polisportiva "Insieme per Sport" è nata nel maggio del 1995 all'interno del Dipartimento di Salute Mentale dell'ASL 3 "Genovese", dall'iniziativa di un piccolo gruppo di operatori decisi a dar vita ad un'esperienza finalizzata alla promozione e allo sviluppo di processi di integrazione sociale in favore delle persone con problemi psichici.

Le attività che ispirarono quella scelta risalgono agli inizi degli anni '90, quando nel nostro Servizio era in atto un dibattito molto ricco sull'identità e sulle prospettive del Servizio stesso e cominciarono a farsi strada idee e programmi sulla riabilitazione psicosociale, che avrebbero potuto coinvolgere operatori, pazienti, familiari e istituzioni esterne.

- Partiamo dal presupposto che in campo psichiatrico oggi non si può prescindere da una attenzione alla **qualità della vita** ed alla **promozione della salute mentale**, che significa attenzione a dimensioni dell'esperienza umana che riguardano non solo le condizioni fisiche ed i sintomi, ma anche la capacità di un individuo di funzionare, dal punto di vista fisico, sociale, psicologico, e di trarre soddisfazione da quanto fa, in rapporto sia alle proprie aspettative che alla propria capacità di realizzare ciò che desidera. Perciò occorre trovare risposte nuove, che promuovano dimensioni di normalità, di vita, di riduzione della dipendenza da chi cura, e la ripresa di percorsi esistenziali rimasti incapsulati nell'esperienza di malattia

# Perché lo sport ?

In generale ci sentiamo di affermare che un' importante conquista per il paziente psichiatrico che pratica attività sportive è determinata dalla nuova immagine che ha di sé; un nuovo vissuto può farsi strada: non più una mente ed un corpo inesorabilmente malati, limitati, goffi, ma una mente ed un corpo che nonostante le limitazioni ed il danno, derivanti dalla malattia, dimostrano estro, efficacia e capacità evolutive.

Questo processo è reso possibile in quanto attraverso le attività sportive si costruisce un articolato intreccio che mette in relazione la possibilità di vivere e di esprimere stati affettivi diversi, come l' aggressività, il piacere, l' agonismo, il divertimento, la socialità.

Naturalmente, tutto questo determina una relazione nuova e diversa tra utenti ed operatori del C.S.M., poiché entrambi modificano i rispettivi ruoli tradizionali: i primi da destinatari più o meno passivi di cure, a soggetti un po' più attivi all' interno di programmi condivisi, caratterizzati da molteplici forme di collaborazione.

I programmi di riabilitazione sportiva non si fondano, né si occupano esclusivamente delle cosiddette “parti malate” ma, senza negarle, si propongono di riconoscere, valorizzare e sviluppare le abilità e le risorse presenti nella persona con problemi di salute mentale, le risorse che spesso rimangono coperte dagli aspetti negativi e dolorosi della condizione psichica.

La sperimentazione di nuovi ruoli non solo è funzionale all'espletamento dell'attività sportiva, ma più in generale favorisce il graduale superamento dell'unico ruolo che molto spesso la relazione paziente-ambiente permette, e cioè quello di malato, di persona comunque e sempre inadeguata, che non può né migliorare né competere.

Un altro aspetto significativo di queste attività è legato al loro carattere ludico.

Crediamo che a questo proposito si possa fare un'analogia con quanto avviene al bambino in rapporto al gioco. Infatti, come per il bambino molto piccolo, il gioco rappresenta uno spazio potenziale tra sé e l'ambiente più vicino a lui, e gli permette di sperimentare gradi sempre maggiori di autonomia, in modo simile pensiamo possa avvenire anche alla persona con problemi di salute mentale, che attraverso queste attività, sperimenta forme di relazione improntate ad una maggiore autonomia.

Tutto questo avviene all'interno di un codice condiviso: attraverso l'acquisizione delle regole del gioco sportivo, la persona con disabilità psichica può tentare di uscire dalla propria condizione per avvicinarsi alla realtà condivisa: passare dal simbolo immaginario, soggettivo, privato, al codice consensuale, pubblico, sociale.

## Le nostre attività

Nuoto, calcio, vela, equitazione, ginnastica,  
escursionismo, passeggiate, pallavolo

Proponiamo numerose proposte affinché  
ognuno possa trovare il suo sport, quello che  
lo diverte, che lo appassiona

**Qual è il valore terapeutico della passione?**

## La rete

Per l'attuazione dei suoi programmi, nel corso di questi anni, la Polisportiva ha sviluppato una notevole capacità di costruire contatti e legami con enti, associazioni, istituzioni, servizi e strutture, rappresentando così un nodo di una rete di risorse.

# GLI OBIETTIVI

- Miglioramento della qualità della vita
- Rafforzamento dell'alleanza terapeutica
- Diminuzione dei ricoveri
- Maggiore benessere corporeo, equilibrio ed armonia dei movimenti
- Migliore salute fisica e prevenzione della sindrome metabolica
- Miglioramento clinico, in particolare dei sintomi depressivi, delle difficoltà relazionali, delle disabilità psicosociali
- Lotta allo stigma

# Alcuni dati di esito: i ricoveri

- Ricerca osservazionale 1999-2007 su 32 pazienti partecipanti al gruppo vela
- Il 59% dei pazienti ha avuto nel corso della vita uno o più ricoveri psichiatrici.
- Media dei ricoveri annuali per persona prima dell'esperienza riabilitativa: 0,83
- Media dei ricoveri annuali per persona dopo l'esperienza riabilitativa: 0,29

PROGETTO DI LAVORO IN COLLABORAZIONE TRA IL  
DIPARTIMENTO SALUTE MENTALE ED  
U.O. MEDICINA DELLO SPORT  
ASL3 "Genovese"

Indagine su **30 atleti** del gruppo "Matti per la vela"

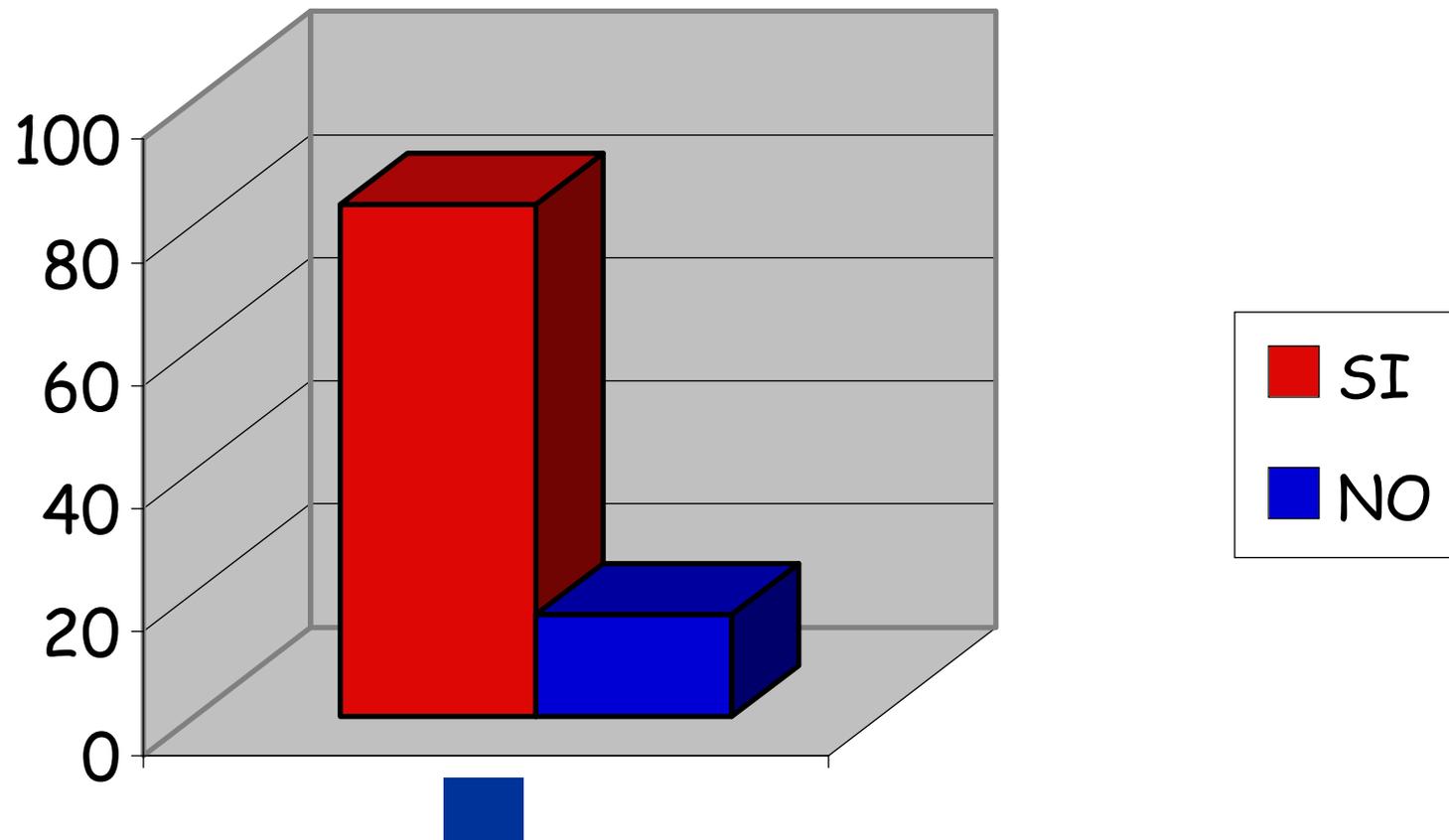
Eta' compresa tra i 18 e 45 anni

15 atleti sono stati visitati con gli accertamenti specifici per l'idoneità agonistica: visita specialistica, spirometria, test cardiologico al cicloergometro.

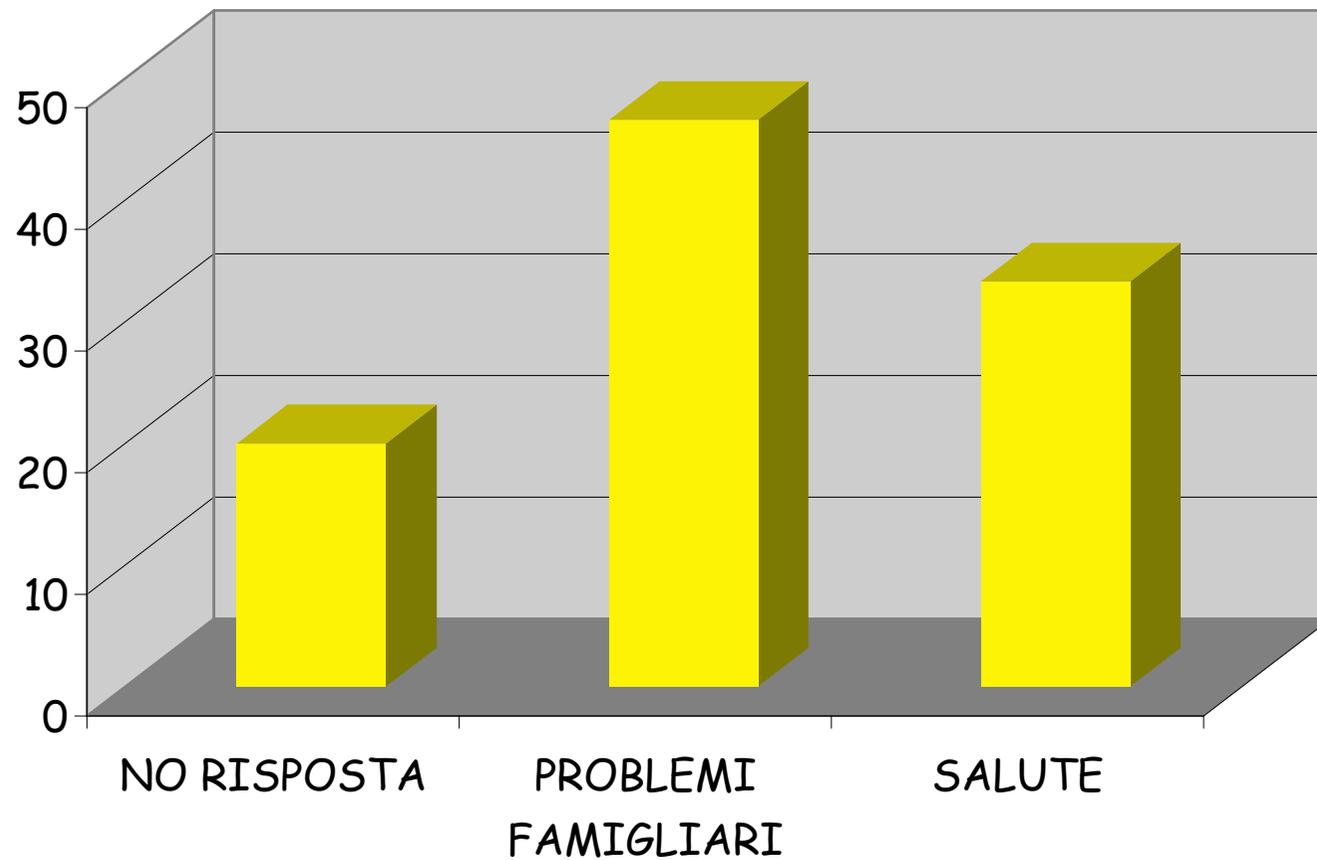
Tutti i 30 atleti hanno risposto ad un test di valutazione sul gradimento dello sport della vela, sugli eventuali benefici avuti, riguardanti il benessere fisico, la relazione con il modo esterno e sugli stili di vita.

- Gli esami effettuati hanno evidenziato un'alta percentuale di soggetti sovrappeso e/o con tendenza all'aumento ponderale, con stili di vita non corretti per sedentarietà, alcool e fumo. In particolare:
  - Il 70 % dei soggetti visitati è in sovrappeso.
  - Il 90 % ha un livello di attività fisica assente o lieve (meno di 20' al giorno).
  - Il 90% conduce stili di vita disfunzionali riguardo alla dieta, al fumo, alcol, abuso di farmaci

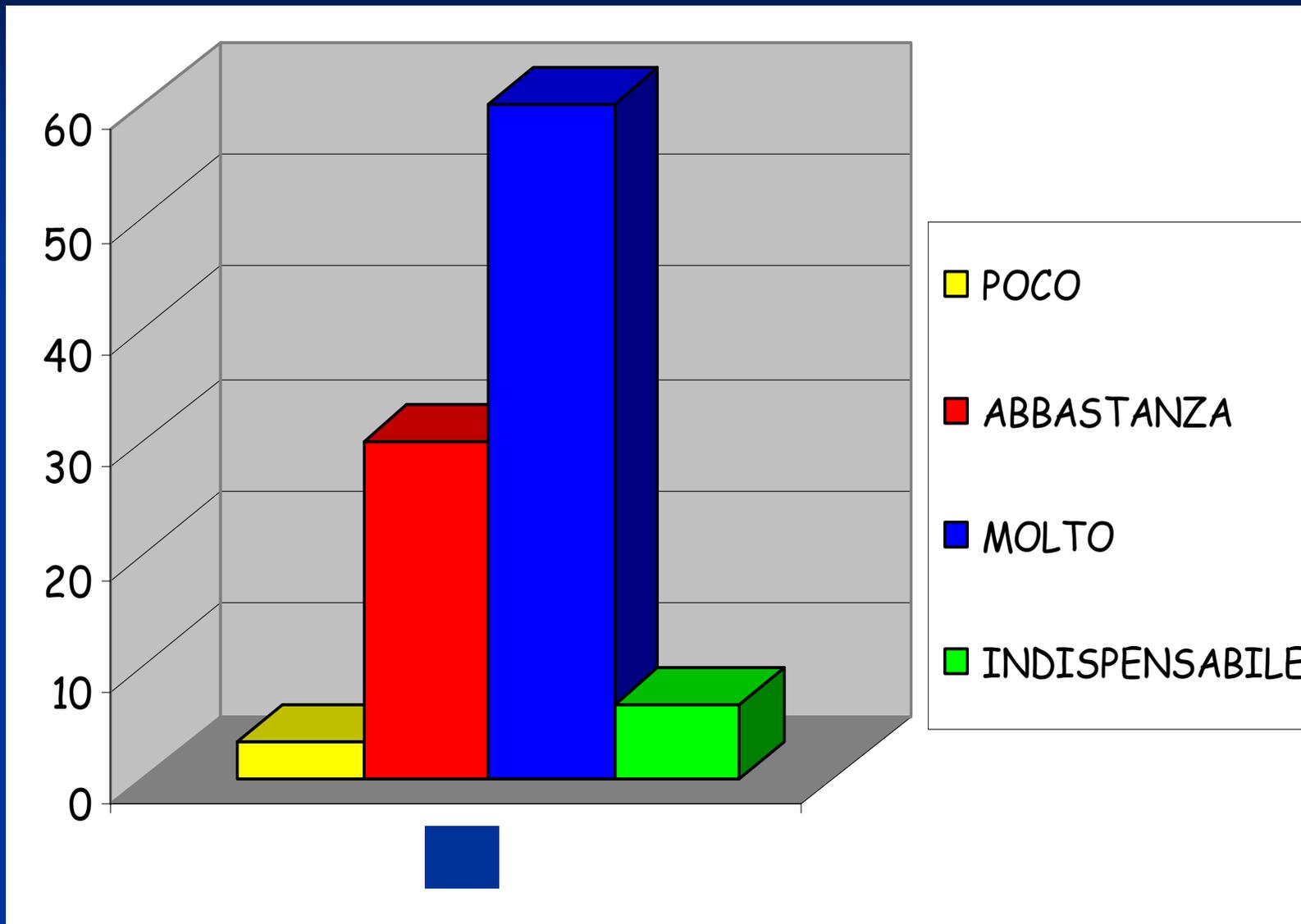
# Hai praticato prima altri sport?



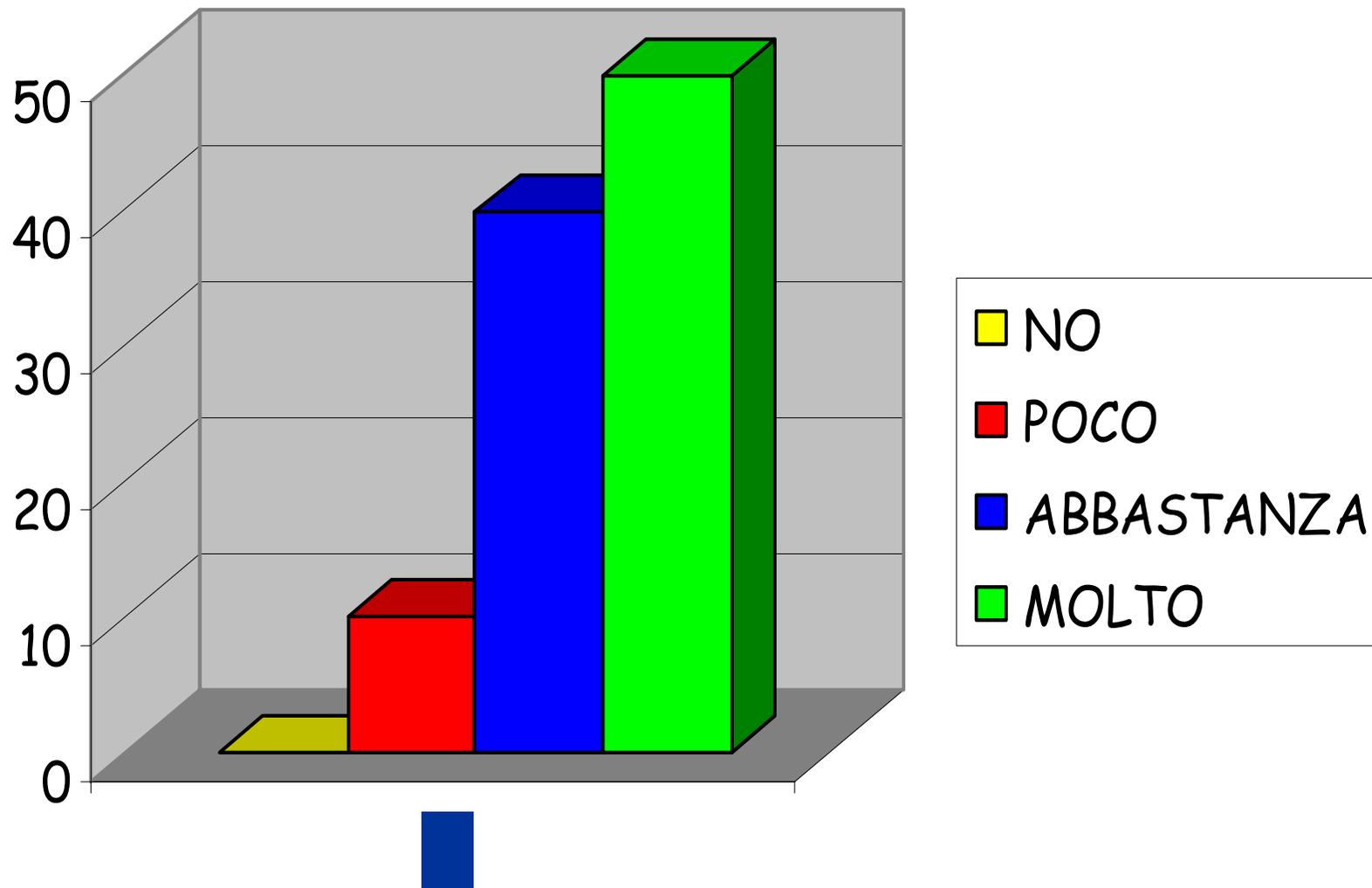
# Perché lo hai interrotto?



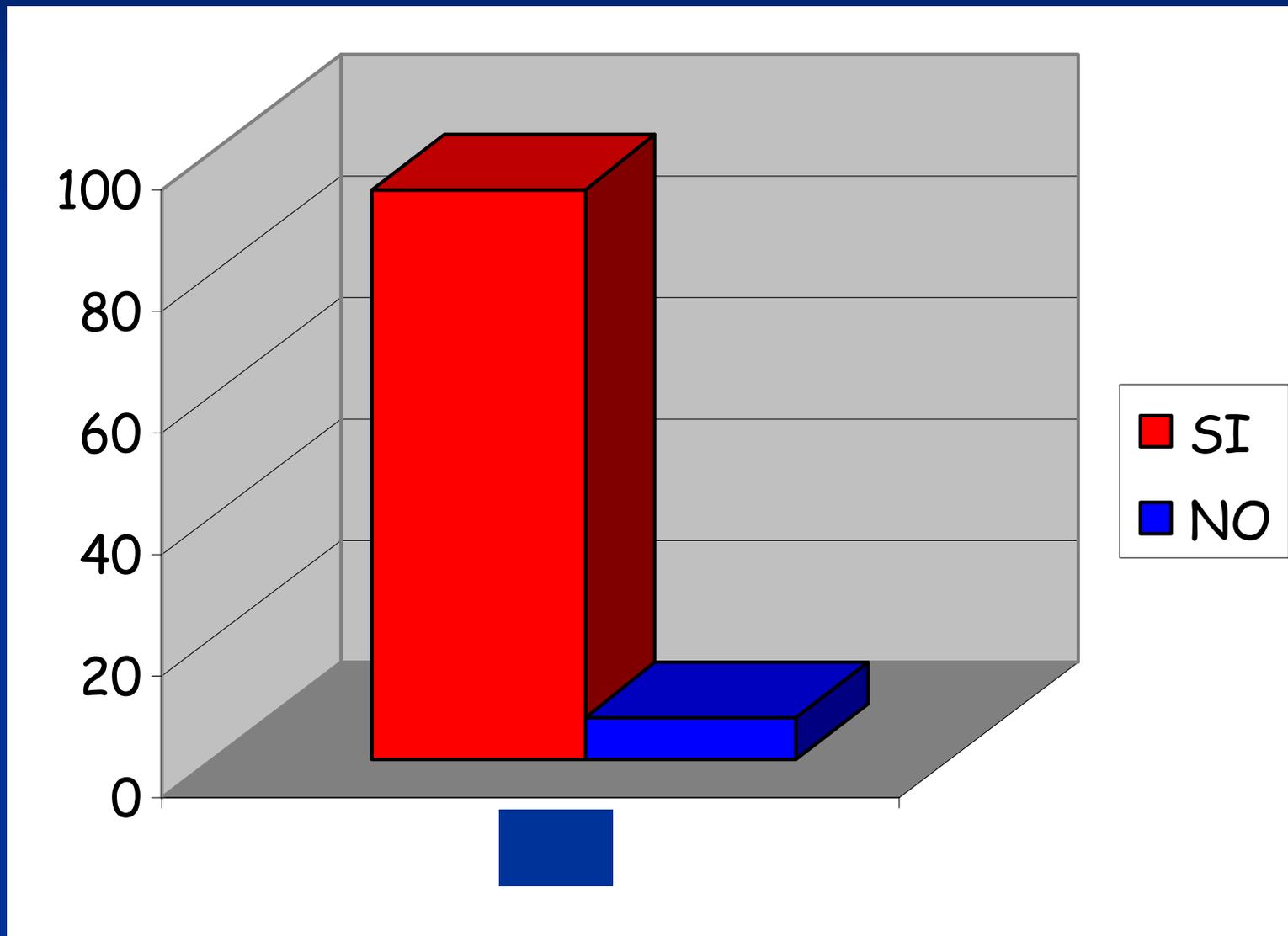
# Quanto è importante per te lo sport della vela?



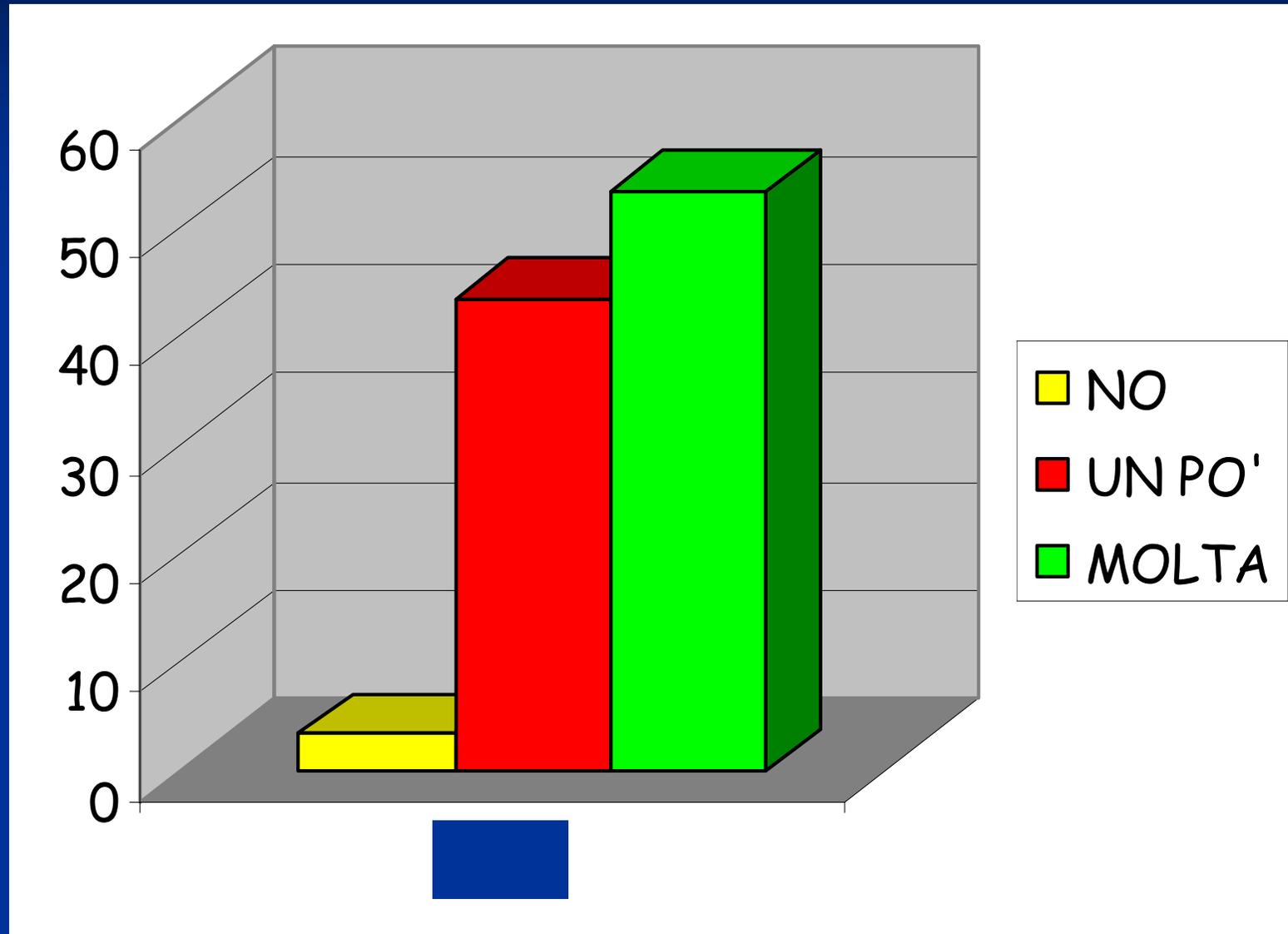
# Lo sport della vela ha migliorato la qualità della tua vita?



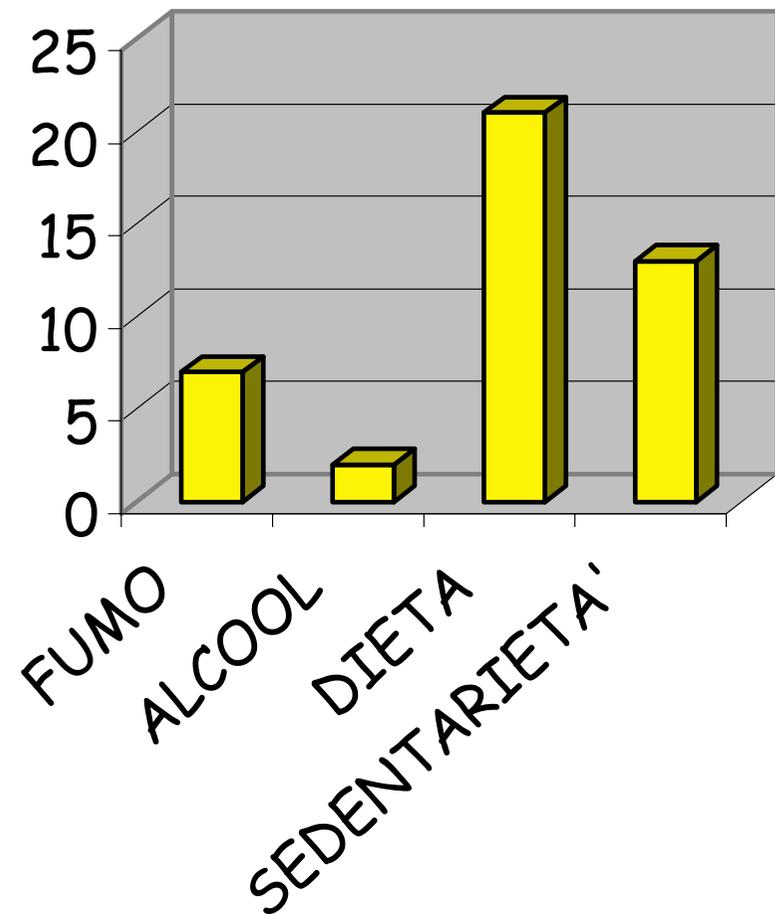
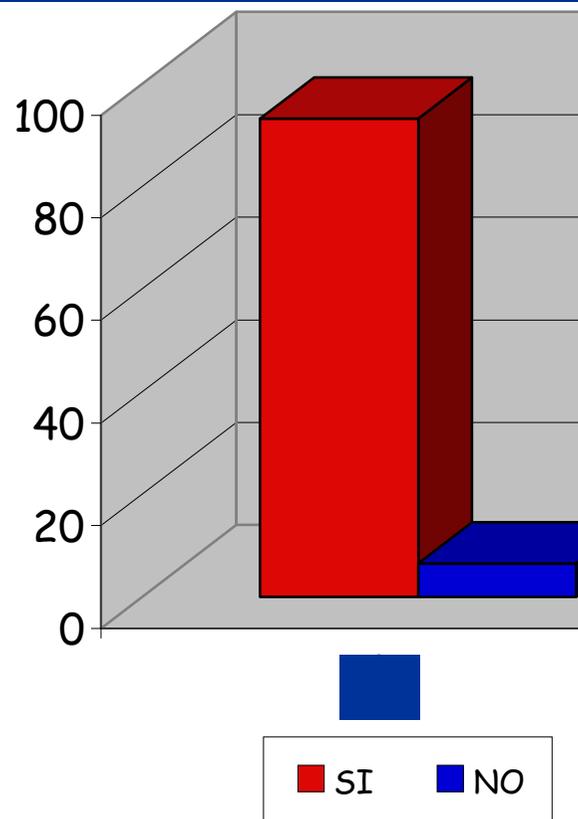
# La vela ti ha aiutato ad una migliore relazione con gli altri?



## La vela ti ha dato più fiducia in te stesso?



# La vela ti ha aiutato a cambiare stile di vita riguardo al fumo, all'alcool, alla dieta alimentare, alla sedentarietà?



## Cosa ti piace di più della vela?

