

musica. Attraverso tale percorso la creatività fa emergere la possibilità di comporre insieme musica originale, espressione autentica di chi la fa.

Come tutti i giochi anche quello dell'improvvisazione musicale con "Ritmo con Segni" ha delle regole: queste non riguardano ciò che si suona, quanto piuttosto come si suona. Nella metafora del dialogo sonoro, al momento di improvvisare è possibile sapere come parlare fra di noi, ma non cosa ci potremo dire. Al di là della conoscenza, della lingua, dell'età, della competenza è possibile comunicare attraverso la musica, comporla tutti insieme, con la guida del conduttore. Le competenze necessarie per il processo di improvvisazione sono presenza, ma anche ascolto, attenzione, prontezza, consapevolezza del contributo che stiamo portando alla musica e al gruppo. Immersi nel contesto, analizziamo la situazione, la rielaboriamo e contribuiamo a cambiarla, in una spirale dialogica in cui il cambiamento tocca tanto la persona stessa quanto il mondo che la circonda.

Il Centro Diurno Monte Tomatico possiede diversi spazi adatti a svolgere l'attività nel modo più opportuno; in questi mesi l'attività si è svolta prevalentemente negli spazi esterni antistanti il centro, sia per una maggiore sicurezza relativamente alla situazione pandemica, sia perché la natura e il verde hanno contribuito allo sviluppo del processo creativo, infondendo inoltre un senso di benessere. Il Centro dispone di alcuni strumenti musicali utili per l'attività.

L'attività è stata frequentata con interesse e coinvolgimento emotivo dagli utenti che hanno espresso entusiasmo per le dinamiche interne e relazionali emerse, anche grazie al clima giocoso e piacevole dell'attività.

Gli obiettivi prefissati con il progetto dell'Orchestra Improvvisata possono ritenersi parzialmente raggiunti, in quanto l'introduzione dell'attività presso il Centro Diurno è piuttosto recente.

Per quanto riguarda l'espressione dei propri vissuti, si è iniziato un percorso di scoperta di un nuovo canale, la musica, per alcuni totalmente inedito. Molti partecipanti hanno trovato nel metodo di lavoro un facilitatore espressivo, in quanto la creazione improvvisata è libera da giudizio e pertanto consente di tirare fuori contenuti personali che diventano a loro volta stimolo per l'altro, in un processo di continuo fluire; processo, protetto dalle regole del gioco, che non hanno il ruolo di contenere, bensì di guidare ognuno e il gruppo nella conoscenza di sé. In questo contesto, la coesione del gruppo è aumentata, il processo di conoscenza tra i membri si è approfondito.

La libertà espressiva alla base dell'attività ha avuto positive ricadute sull'autostima e sul senso di autoefficacia personale: durante l'improvvisazione il conduttore ha spesso focalizzato l'attenzione sulla paura di "non saper fare", coinvolgendo le persone e invitandole a mettersi alla prova, soprattutto nel ruolo di "direttore" dell'improvvisazione. Gli utenti hanno così potuto sperimentarsi direttamente come protagonisti del processo, constatando come le proprie azioni e intenzioni avessero un riscontro nella produzione gruppale. Si è riflettuto insieme anche sul substrato emotivo del mettersi alla prova e dell'assumere la responsabilità del processo in corso, condividendo paure, ansie e timori. Attraverso il fare e il gioco si è realizzato un allentamento delle resistenze, anche con l'introduzione di "segnali" di improvvisazione nuovi da dover gestire.

Pertanto, si ritiene opportuno riproporre l'attività dell'Orchestra Improvvisata per l'anno 2022, al fine di consolidare gli obiettivi raggiunti in questi mesi e partecipare/realizzare eventi culturali aperti all'esterno come concerti, tournée, attività nel territorio.

Gli obiettivi:

- Favorire la libera espressione dei propri vissuti attraverso la musica;
- Promuovere le abilità sociali e relazionali nel gruppo;
- Promuovere un atteggiamento critico e riflessivo sulle tematiche nella musica.

Gli incontri dell'Orchestra coinvolgono 10/12 utenti e si svolgono settimanalmente con una durata di 2 ore, in cui la modalità scelta è la partecipazione attiva.

4.3 SVILUPPO DI COMPETENZE PERSONALI E SOCIALI

Nella patologia mentale il ritiro sociale rappresenta concretamente e simbolicamente un segnale drammatico di perdita. Molto spesso il ritiro è dettato dalla paura di ciò che sta accadendo al proprio mondo e dallo stigma individuale e sociale che il soggetto subisce senza avere gli strumenti adeguati, ovvero abilità e competenze personali e sociali. Per questo le persone rispondono con strategie disadattative, quali l'evitamento e l'isolamento, entrando così in un vortice in cui la dimensione critica si autoalimenta.

In quest'ottica è particolarmente utile fornire gli strumenti necessari per sviluppare o potenziare le competenze personali e sociali, ed incrementare le strategie adattative più funzionali per ciascun individuo. È dimostrato come queste acquisizioni permettano alle persone di affrontare in maniera efficace le esigenze e le sfide della vita quotidiana, consentendo di orientare la propria vita e di sviluppare la capacità di vivere e di produrre cambiamenti. A tale scopo il Centro promuove costantemente un approccio volto a sviluppare tali competenze: le attività mirate in tal senso sono rappresentate dal gruppo AMA e dal gruppo Cinema, ormai consolidate negli anni; a partire da quest'anno grazie all'ampliamento del personale sanitario della riabilitazione è in programma un Gruppo di Social Skills Training, già previsto per lo scorso anno, ma non attuato a causa della pandemia e delle misure di prevenzione stabilite dalla direzione aziendale.

4.3.1 Gruppo di Auto-Mutuo-Aiuto

Il gruppo AMA risponde all'esigenza di comunicare, si collega ad un profondo bisogno umano, quello di relazionarsi, ricevere ascolto e accettazione, riconoscimento di identità e della propria esperienza. Il gruppo AMA si rivolge a persone con una condizione psicopatologica stabilizzata ma con esiti di ritiro sociale, impoverimento, depressione, sfiducia, mancanza di progettualità.

Il primo gruppo AMA è nato nel contesto del Centro Diurno nel 2011, sulla base dell'idea di offrire uno spazio di parola alle persone che frequentavano il Centro per fermarsi a raccontare, a scambiarsi riflessioni e idee, a condividere storie, anche comunicando vissuti di dolore e confusione. Il gruppo si è ben avviato, negli anni ha realizzato tante iniziative progettate durante gli incontri e ha vissuto momenti intensi di condivisione e sperimentato prove di autonomia. Al momento l'operatore del gruppo si è distaccato e ha lasciato la funzione di facilitazione a due volontari dell'Associazione Scalea. Il gruppo conta 8 utenti e si riunisce ogni 15 giorni.

Nel 2016 si è costituito un secondo gruppo, che accoglie utenti segnalati dal CSM e, con il tempo quasi tutti i partecipanti hanno cominciato a frequentare le attività del Centro Diurno. Il gruppo conta 10 persone e si riunisce ogni 15 giorni.

Nel marzo 2019, date le numerose richieste da parte dei curanti di inserimento di nuovi utenti, è stato costituito un terzo gruppo. Conta 10 utenti. Questi ultimi due gruppi sono facilitati da un operatore del Centro Diurno ed un Assistente Sociale del CSM (Carla Porziani).

Gli incontri del Gruppo AMA si svolgono con cadenza quindicinale ed hanno la durata di 1 ora e 30 minuti.

L'azione del gruppo di Auto Mutuo Aiuto è centrata sulla comunicabilità del proprio vissuto da parte delle persone coinvolte e sulla solidarietà, ogni incontro vede lo svolgersi di una sua dinamica particolare, si sviluppano e si trattano temi sempre diversi e vari, spesso argomenti di rilevanza comune, valutandone insieme tutti gli aspetti.

La discussione segue normalmente uno sviluppo ordinato, registra di solito un'ampia partecipazione, il coinvolgimento emotivo dei partecipanti e un'attenzione rispettosa.

Generalmente durante i gruppi, le persone prendono liberamente la parola, espongono questioni personali o propongono riflessioni, presentano temi sui quali magari meditano singolarmente; a volte gli argomenti riguardano le difficoltà del vivere quotidiano, spesso in solitudine, la difficoltà a relazionarsi con le persone, presentarsi agli altri, il fatto di trovarsi carenti di risorse e prospettive, il senso di vergogna o il senso di disagio percepito magari in casa con i familiari.

Gli operatori alimentano questi processi di riflessione e confronto con interventi di facilitazione, esplicitazione di quanto emerge e di incoraggiamento; hanno cura del contesto e cedono consapevolmente potere in ordine alle decisioni da prendere, a vantaggio del gruppo e della condivisione.

Sulla scorta dell'esperienza prolungata, si può ritenere che generalmente le persone coinvolte riferiscono di un alleggerimento della condizione di isolamento e soprattutto di incomunicabilità, una voglia di rimettersi in gioco; si registra la ripresa di una socialità che permane oltre il tempo del gruppo, una socialità basata su affinità e senso di condivisione autentici; il gruppo è concepito come un dispositivo di cura che possa accompagnare la persona verso la ripresa, faccia da ponte con il contesto esterno, e favorisca lo svincolo dalla cura indefinita da parte dei servizi.

Nel mese di Gennaio 2021, i due gruppi più recenti hanno ripreso la loro attività, il primo gruppo, quello più autonomo, condotto dai volontari, riprenderà a Novembre '21. Tutti e tre i gruppi accolgono regolarmente nuovi utenti.

4.3.2 Gruppo Cinema

Nella cornice teorica di riferimento entro cui l'azione riabilitativa del centro si muove e si articola è nato e si è sviluppato il Gruppo Cinema, che per il 2022 conferma la sua valenza terapeutico-riabilitativa.

Il gruppo cinema si caratterizza per la coniugazione di due aspetti riabilitativi fondanti in perfetta sintonia con gli obiettivi del centro: l'esplorazione e articolazione nel territorio, poiché usufruiamo delle sale cinematografiche presenti nella città (in particolare il cinema Lux, Porte di Roma) e sviluppo e potenziamento di abilità e competenze inter e intrapersonali che si esplica a partire dalla discussione di gruppo per la scelta, fino alle riflessioni evocate dalla visione del film, che vengono condivise presso i locali del quartiere vicini al cinema.

Ad oggi esiste un'ampia letteratura che dimostra l'impiego e la validazione del cinema nell'ambito della salute mentale. È riconosciuto il forte potenziale dello strumento che è il cinema come attivatore psicologico, cognitivo ed emotivo. Il gruppo, in questo caso, permette di condividere e mettere in circolo tutti questi aspetti. L'elemento gruppale è infatti fondamentale in termini riabilitativi, poiché grazie al gruppo si acquisiscono competenze nelle capacità decisionali, organizzative e di negoziazione. Inoltre vengono contrastati l'impoverimento, l'isolamento e affinate le capacità di avviare e mantenere la conversazione, capacità di accettare critiche costruttive, capacità di socializzazione, ma soprattutto di riconoscere ed esprimere sentimenti e vissuti, che a volte nella sofferenza psicopatologica tendono ad essere non codificati. Tutto questo all'interno di un setting di gruppo definito, ma all'esterno dell'istituzione, nel "campo di vita vera", in un contesto di vita quotidiana, normalizzante, per la massima integrazione.

Il Gruppo Cinema, si è dimostrato essere un valido percorso in grado di favorire negli utenti che partecipano un arricchimento del bagaglio di esperienze emozionali e affettive e una maggiore consapevolezza nel riconoscerle, nell'esprimerle e nel condividerle, una maggiore flessibilità cognitiva, un progresso nelle capacità di rispecchiamento e di immedesimazione nelle situazioni osservate. Inoltre, gradualmente ha promosso movimenti spontanei e autonomi di aggregazione e di fruizione degli spazi di cultura e di socialità. A mano a mano che il gruppo si è costituito e

consolidato nel tempo, sono stati gli stessi utenti a promuovere e difendere lo spazio riflessivo, a riconoscere la validità delle proprie emozioni e questo è stato un passo evolutivo di fondamentale importanza.

Dallo scorso anno, le tessere del cinema sono consegnate direttamente ai partecipanti dell'attività, per favorire lo sviluppo di capacità decisionali, di autorganizzazione, autonomia e responsabilità. Purtroppo, le chiusure che hanno coinvolto le sale cinematografiche anche durante il 2021, hanno di fatto impedito la realizzazione degli obiettivi prefissati, in quanto sono stati pochi gli incontri realizzati. Negli ultimi due anni, quindi, questa attività è stata fortemente colpita dalle conseguenze della pandemia, che ne hanno di fatto limitato lo svolgimento; nonostante ciò l'interesse e la richiesta dei partecipanti di riprendere il Gruppo Cinema sono stati sempre costanti. Sulla base della motivazione degli utenti e dell'entità degli obiettivi finora raggiunti, anche per l'anno 2022 è prevista la continuazione del gruppo cinema, con l'inserimento di nuovi utenti. L'obiettivo è che il gruppo consolidato, sia in grado di accogliere nuovi partecipanti e che riesca ad auto-organizzarsi in modo autonomo, senza il supporto dell'operatore, in un'ottica di reale svincolo.

Il gruppo è composto da circa 10/12 persone. La cadenza è quindicinale, il martedì pomeriggio, della durata di circa 4 ore. I professionisti coinvolti sono 2 operatori ASL.

4.3.3 Gruppo Social Skills Training

Il Social Skills Training è un intervento della riabilitazione psichiatrica specificatamente destinato a rispondere ai bisogni degli utenti che manifestano difficoltà nel funzionamento sociale. Questi deficit limitano la capacità della persona di agire efficacemente al di fuori di contesti protetti, di stabilire e mantenere relazioni sociali, di ottemperare a ruoli sociali e di soddisfare i propri bisogni, limitandone l'autonomia e la Qualità della Vita. Il Social Skills Training rappresenta un'applicazione strutturata delle tecniche comportamentali di apprendimento volte ad aiutare l'utente a costruire ed interiorizzare un repertorio di abilità che migliori le capacità di agire adeguatamente e autonomamente nel proprio contesto sociale. Le basi teoriche su cui si fonda questo modello riabilitativo sono costituite dal concetto di vulnerabilità-stress, secondo il quale alcune persone sono, dal punto di vista biologico, più vulnerabili allo stress, sia esso determinato da piccoli eventi o conflitti quotidiani, o sia legato a life event altamente significativi. A questi fattori di vulnerabilità l'intervento riabilitativo contrappone dei fattori protettivi e fra essi va incluso il recupero e lo sviluppo delle abilità sociali. Sono tre le principali categorie di comportamento target delle tecniche di Social Skills Training: le reazioni non verbali comprendono specifici comportamenti non verbali e paralinguistici, quali il volume della voce e la fluidità dell'eloquio, il contatto visivo e la gestualità delle mani; i comportamenti relativi al contenuto includono una serie di comportamenti, come il saper esprimere apprezzamento, fare affermazioni positive e richiedere informazioni aggiuntive; le abilità cognitive di problem solving includono i processi percettivi, attentivi e di elaborazione delle informazioni, insieme a competenze che facilitano la capacità individuale di utilizzare le abilità non verbali in modo efficace. L'obiettivo principale del Social Skills Training è il miglioramento delle abilità cognitive e sociali quali, ad esempio, un'accurata percezione delle situazioni sociali, l'identificazione delle emozioni, l'auto-osservazione, la capacità di predisporre e valutare risposte alternative e quella di determinare se il comportamento di una persona in una particolare situazione sia appropriato.

Il Social Skills Training è un insieme strutturato di interventi per l'insegnamento delle abilità interpersonali che segue una specifica sequenza di fasi:

1. Stabilire delle valide motivazioni per l'apprendimento delle abilità sociali

2. Identificare le varie componenti che costituiscono l'abilità
3. Impiegare il modeling di quell'abilità nei giochi di ruolo e discuterne con gli utenti
4. Coinvolgere gli utenti nei giochi di ruolo
5. Fornire un feedback positivo
6. Fornire un feedback correttivo
7. Coinvolgere gli utenti in un secondo gioco di ruolo che ripropone la stessa situazione
8. Fornire un ulteriore feedback
9. Assegnare dei compiti per casa

L'obiettivo e il senso dei compiti per casa è favorire il processo di generalizzazione delle competenze acquisite nel training. Infatti, oltre ad imparare abilità specifiche, gli utenti devono essere in grado di adottarle nel loro contesto sociale abituale. I compiti per casa sono assegnati per dare l'opportunità di praticare l'abilità al di fuori della sessione strutturata del training, in un contesto quotidiano. Le abilità sociali target specifiche dell'intervento sono 48 suddivise in 7 aree: abilità di conversazione, abilità di gestione dei conflitti, abilità di assertività, abilità di gestione della vita quotidiana, abilità di amicizia e corteggiamento, abilità di gestione dei farmaci, abilità lavorative e di qualificazione professionale. Per quel che riguarda la strutturazione specifica dell'intervento, è l'assessment funzionale dei deficit e dei punti di forza individuali a fornire le informazioni che orientano l'intervento. Tali informazioni sono acquisite con diverse modalità: attraverso l'osservazione delle prestazioni dell'utente sia durante il role play che nell'osservazione diretta del comportamento nel contesto reale; attraverso le percezioni riportate dagli utenti riguardo il proprio ambiente sociale, le loro reazioni verso situazioni problematiche e l'autovalutazione delle proprie competenze; attraverso le informazioni date dai familiari e da altri membri significativi dell'ambiente dell'utente; attraverso la somministrazione di scale di valutazione specifiche.

Già nel Progetto 2021 si era proposta la strutturazione di un gruppo di Social Skills Training, ma non è stato possibile attivare tale attività a causa del potenziamento delle misure di prevenzione contro la diffusione del Covid-19 che hanno limitato lo svolgimento di attività a setting gruppale; si è ritenuto non idoneo per le caratteristiche del metodo del Social Skills Training modularlo come attività svolta "da remoto". Attualmente, la situazione pandemica e le linee aziendali di prevenzione consentono di poter programmare un gruppo di Social Skills Training con l'obiettivo di favorire l'autonomia degli utenti che presentano deficit nelle abilità sociali.

L'intervento è pensato come un vero e proprio allenamento delle abilità che l'individuo possiede al fine di svilupparle per migliorare la qualità delle relazioni interpersonali e il senso di autoefficacia. La partecipazione a questo tipo di gruppo rappresenta un'occasione utile alla persona per esporsi a situazioni nuove in un contesto protetto nel quale poter sviluppare, allenare e mettere in pratica delle abilità sociali. L'obiettivo finale è quello di poterle generalizzare all'esterno per gestire efficacemente le proprie relazioni interpersonali. Inoltre, la riduzione dell'isolamento sociale, l'appartenenza ad un gruppo e la condivisione delle proprie difficoltà possono diminuire il senso di diversità ed estraneità a volte sperimentato, costituendo un'occasione per migliorare la comunicazione e per testare nuove modalità dello stare con gli altri.

Per queste ragioni, si propone la strutturazione di un intervento di Social Skills Training costituito da un gruppo di 10 utenti, su proposta dei medici referenti, e due operatori Asl specializzati nella conduzione del gruppo. Le sessioni avranno luogo presso i locali del Centro Diurno e dureranno 1 ora e 30 ciascuna, a cadenza quindicinale a partire da novembre 2021 fino a luglio 2022 (durata del progetto 9 mesi). Verranno somministrate scale di valutazione specifiche in due diversi momenti: preliminarmente per orientare il training sulle aree maggiormente critiche per il gruppo