

## #iorestobugianen: un progetto per abitare la mente, sentirsi pensati

*#iorestobugianen: a project to inhabit the mind, to feel thought about*

*Chiara Airaldi, Alessandra Becchio, Maria Fatta, Monica Peirotti, Silvia Salvagno, Marco Sordella*

*Salute mentale, Intervento di comunità, Telemedicina, Covid 19*

#iorestobugianen è un progetto di telemedicina del DISM-ASLCN1-SC Psichiatria Area Nord. Esso risponde all'intento di prossimità con i pazienti durante la pandemia, in un'ottica di integrazione e promozione della salute collettiva

*Mental health, Community intervention, Telehealth, Covid 19*

#iorestobugianen is a tele-health project of DISM-ASLCN1-SC Psichiatria Area Nord. It responds to the need for closeness to patients during the pandemic, aimed at the integration and promotion of the health of the community

### Introduzione

Il progetto #iorestobugianen è nato a marzo 2020, ideato e diretto dagli educatori professionali, per dare risposta alle persone assistite dal Dipartimento Interaziendale di Salute Mentale (DISM) dell'ASLCN1 - S.C. Psichiatria Area Nord durante il lockdown. Proseguito durante tutte le fasi della pandemia, è in corso tutt'ora.

Il titolo #iorestobugianen "non ti muovere", oltre al monito di restare in casa

durante il lockdown, si riferisce all'appellativo popolare dei piemontesi che rimanda al loro temperamento caparbio, capace di affrontare le difficoltà con fermezza e determinazione: l'espressione avrebbe origine dalle gesta dei soldati sabaudi durante la battaglia dell'Assietta<sup>1</sup>.

Il progetto, che si è modificato nel tempo seguendo l'andamento della pandemia, ha sostenuto le persone coinvolte nel non sentirsi abbandonati, nella loro scansione del tempo e mantenendo un senso di appartenenza alla comunità. In base alle esigenze e restrizioni del periodo, sono state messe in campo azioni differenti, coerenti con gli obiettivi dello stesso.

Il progetto #iorestobugianen si compone di due macro-aree: progetto broadcast e corso smartphone.

Su questo fronte hanno lavorato, con ruoli ed impegno orario differenti, 20

<sup>1</sup> La battaglia dell'Assietta, conosciuta anche come bataja dl'Assietta in piemontese e bataille du col de l'Assiette in francese, fu combattuta il 19 luglio 1747 sulla cresta tra la Val Chisone e la Val di Susa (Piemonte), fu un significativo episodio della guerra di successione austriaca, conflitto che sconvolse l'Europa della metà del Settecento.

operatori (Educatori professionali, infermieri, psicologi, medici psichiatri, OSS, tecnici) all'interno di una équipe multiprofessionale, afferenti ai servizi territoriali e le strutture residenziali e semi-residenziali della S.C. Psichiatria Area Nord.

Nel corso di questa esperienza sono state mantenute e consolidate numerose collaborazioni con volontari provenienti dal mondo dell'associazionismo, liberi professionisti e aziende del territorio, che hanno voluto rimanere in contatto con le persone seguite dai nostri servizi, seppure in forma virtuale.

### Obiettivi

Finalità principale del progetto è migliorare la qualità della vita dei soggetti coinvolti.

Gli obiettivi sono:

- Porsi come punto di riferimento per quanti vivono situazioni di disagio e isolamento dovuto all'emergenza COVID19 affinché l'espressione web possa dar loro sollievo, offrire una strategia per scandire la giornata, ridurre l'ansia, condividere i pro-

pri pensieri e riflessioni e garantire una continuità relazionale.

- Ridurre le disuguaglianze facilitando l'accesso ai servizi di telemedicina ed ai servizi online della Pubblica Amministrazione, migliorando le competenze nell'uso dello smartphone.
- Mantenere il coinvolgimento di volontari e enti che collaborano con i servizi per dare continuità alle attività proposte sul territorio.

Obiettivo trasversale è:

- Promuovere il progetto sul territorio e coinvolgere i media locali in un'ottica di advocacy relativamente al tema della salute mentale.

### Azioni di progetto

Il progetto ha adattato le azioni alle diverse fasi della pandemia per poter meglio rispondere ai bisogni delle persone in carico al DISM, residenti nel fossanese, saviglianese e saluzzese che hanno aderito all'iniziativa.

Il progetto conta 92 adesioni in totale<sup>2</sup> su 184 persone in carico con progetti terapeutici individualizzati multiprofessionali.

Di seguito riportiamo le fasi attuative, che sono dettagliate nella versione estesa del progetto<sup>3</sup>.

FASI ATTUATIVE	AVVIO	FINE
Progetto Broadcast	26/03/2020	18/11/2020
Progetto Sicuramente connessi	03/09/2020	06/05/2021
Progetto Broadcast - Zona rossa	19/11/2020	31/05/2021
Progetto Broadcast - Dal virtuale al reale	01/06/2021	31/12/2022

Nell'autunno 2020 è stato creato il video musicale in collaborazione con Fabbrica C relativo alla canzone *Capriole di fumo*, il cui testo è stato composto a più mani dai partecipanti alla lista broadcast. La canzone inizia con i versi: *Ho steso al sole lenzuola di speranza/ credendo fossero piumini di certezze/ in questo letto il materasso è duro di fastidi/ l'ho ammorbidito con profumi di gioiosi ricordi...* Parole che testimoniano come la condivisione di dolore e solitudine, possa unire persone lontane tra loro, per dare vita a linguaggi universali fatti di poesia e musica.

### Descrizione delle fasi:

#### Progetto Broadcast

In un primo momento è stata creata una lista broadcast su Whatsapp ad adesione volontaria, con l'invio di due brevi contenuti video prodotti dagli educatori ed altri professionisti e volontari.

La lista broadcast permette di spedire messaggi a diversi contatti contemporaneamente, garantendone la privacy<sup>4</sup>.

Gli operatori hanno prodotto contenuti a tema inerenti le attività svolte prima della pandemia (cucina, montagnaterapia, arte, yoga, ginnastica dolce,...) che sono stati, poi, condivisi agli utenti con

la richiesta di commentare, esprimere i propri pensieri e opinioni.

La risposta degli utenti veniva letta solo dagli operatori, che, in base ai rimandi ottenuti, hanno creato nuovi contenuti video, tenendo conto delle varie risposte pervenute.

#### Corso smartphone

Da settembre 2020 è stato ideato il progetto di un corso sull'utilizzo dello smartphone su più livelli (Progetto Si-CuraMente Connessi), utilizzando la lista broadcast come canale per dare informazioni di base, e mantenendo il contatto in vista di un'eventuale riaccutizzazione della situazione pandemica. Il corso smartphone ha coinvolto due aspetti:

- Saper fare: trasmissione di competenze tecniche. Attraverso prove pratiche singole e di gruppo gli utenti hanno sperimentato in concreto quanto spiegato durante il corso.
- Saper essere: acquisizione di competenze socio-educative. Attraverso attività pratiche, giochi di ruolo, lavori di gruppo e momenti di discussione i pazienti hanno riflettuto sul rapporto con la tecnologia e acquisito maggiore consapevolezza

#### Progetto Broadcast - Zona rossa

Con il ritorno in zona rossa l'equipe ha valutato di riattivare il progetto Broadcast (fase attuativa Zona Rossa) con azioni innovative, poiché tale condizione stava producendo nuovo malessere e costituiva la causa di nuovi disagi, dovuti proprio ad una reiterata situazione di solitudine forzata.

Da dicembre 2020 è stata creata un'azione innovativa con la creazione di piccoli gruppi di videochiamate in cui le persone si incontravano insieme agli

<sup>2</sup> 64 utenti progetto Broadcast, 28 utenti corso Smartphone

<sup>3</sup> A questo link è possibile visionare la prima parte del progetto fino ad aprile 2020 <https://www.buonepracticesicurezzaasanita.it/index.php/component/judirectory/15-soluzioni-organizzative-per-la-gestione-di-pazienti-non-covid-dettate-dall-emergenza-covid/229-il-progetto-broadcast-iorestobugianen?Itemid=101>

<sup>4</sup> DGPR 679/2016

operatori. E' stato così possibile mantenere ed implementare il confronto peer to peer, motore di processi spontanei di passaggio di conoscenze, competenze relazionali ed esperienze.

Sono state proposte due tipi di attività e raccolte le adesioni attraverso un Modulo Google Drive, con consenso formale secondo le norme della privacy:

- Virtual meeting: gruppo di discussione sul tema del mese relativo ad aspetti emotivi e vissuti nell'attuale periodo storico attraverso brainstorming e tecniche di educazione socio-affettiva
- Virtual gym: gruppo di ginnastica da casa

Lo strumento della videochiamata è risultato utilizzabile dalla maggior parte degli utenti, grazie alla formazione avvenuta attraverso il progetto SiCura-Mente Connessi.

Esse sono state ripetute in più edizioni per permettere la fruizione a tutte le persone aderenti (massimo 8 partecipanti come da limitazione di Whatsapp) e per permettere a tutti di esprimersi in breve tempo e facilitare l'ascolto. Ogni videochiamata aveva durata di mezz'ora.

Il canale della lista Broadcast di Whatsapp, ha assunto una forma più leggera con l'invio di 4 video al mese legati da un filo conduttore:

- 1 video introduttivo a cura delle psicologhe e/o medici sul tema
- 1 video stimolante a livello culturale/emozionale/creativo (musica, poesia, arte, cucina...) a cura degli educatori/infermieri/tecnici
- 1 video di invito a fare (scrittura creativa, ricette o altro...) e ad inviare materiale che poi è stato elaborato dagli educatori professionali per creare l'ultimo video del mese. Si ribadisce che i materiali inviati dai pa-

zienti non dovevano contenere volti o essere riconoscibili, per proteggere la privacy

- 1 video di raccolta/montaggio di quanto emerso

### *Progetto Broadcast – Dal virtuale al reale*

Da giugno 2021 il Virtual meeting è diventato un'attività in presenza chiamata Real Meeting, passando da una prossimità che utilizzava canali virtuali ad una vicinanza reale.

Questa attività si è, poi, contaminata con il progetto Verba manent<sup>5</sup>, promosso dalle cooperative del territorio, che ha come obiettivo quello di andare a fondo sui significati delle parole in un'ottica di prevenzione di incomprensioni e conflitti. E' nata una collaborazione confluita in una prima serata in cui pazienti del nostro servizio e soggetti della comunità si sono incontrati per parlare di emozioni e vissuti, oltre la dimensione del pregiudizio che allontana le persone.

### **Materiali e metodi**

L'ipotesi progettuale e l'insieme valoriale che sta alla base del lavoro mette al primo posto relazione, vicinanza e riconoscimento dell'altro come propulsori di fiducia/autostima e attivatori di processi di *recovery* in termini di risorse personali e autonomia.

<sup>5</sup> "Verba Manent: le parole che scegli parlo di te", progetto della Coop Insieme a voi in collaborazione con le coop Armonia, Proposta 80 e Caracol, i consorzi socio assistenziali, alcune scuole del territorio e l'Università di Torino, finanziato dalla Fondazione CRC. Verba manent consiste in un'indagine ed una raccolta dati sulle parole preziose e sulle parole macigno utilizzate dai ragazzi tra gli 11 e i 16 anni e dagli adulti nelle relazioni tra pari, intergenerazionale e tra ragazzo/ragazza o uomo/donna. L'intenzione del progetto è andare a fondo sui significati delle parole in un'ottica di prevenzione delle incomprensioni e dei conflitti.

L'ottica del progetto è di empowerment individuale affiancato a un lavoro di empowerment collettivo e di comunità.

Il progetto utilizza strumenti tecnologici quali smartphone, video e applicazioni di messaggistica come occasione per conservare il contatto con gli utenti, mantenerli attivi e favorire le relazioni. Questi strumenti di telemedicina hanno consentito di trovare nuove risposte nel periodo della pandemia, diventando un'opportunità per il miglioramento della comunicazione tra servizio sanitario e i propri utenti. Esso rappresenta un'innovazione riguardante l'utilizzo della modalità virtuale/digitale per continuare l'attività educativa, riabilitativa, terapeutica in tempi di emergenza sanitaria.

Per quanto riguarda l'utilizzo delle videochiamate di gruppo (Virtual meeting), questo è un primo risultato direttamente correlato al corso smartphone, diventando una metodologia di lavoro utilizzata nella successiva fase del progetto. Attraverso tale strumento le persone hanno potuto effettuare momenti di condivisione on-line relative alle emozioni ed ai vissuti, per poi proseguire in presenza (Real meeting) nel momento in cui le minori restrizioni pandemiche lo hanno permesso, utilizzando l'educazione socio-affettiva, gli studi sulla comunicazione e la gestione del conflitto, la psicologia relazionale e l'educazione alle life skills.

I materiali tecnologici utilizzati durante il progetto, quali smartphone e casse sono stati acquistati con i fondi del Dipartimento, mentre altri erano già in dotazione dei servizi (proiettore, pc).

### **Risultati**

Sono stati rilevati dati su: partecipazione, gradimento, cambiamenti della qualità di vita, miglioramento delle

competenze, andamento del progetto e coinvolgimento di volontari ed enti del territorio, promozione sul territorio e coinvolgimento dei media. Gli strumenti di monitoraggio utilizzati sono stati: tabelle di raccolta delle adesioni alle varie fasi del progetto, griglie di raccolta delle risposte alla lista broadcast, questionari di gradimento delle varie fasi del progetto, raccolta di testimonianze dei pazienti, raccolta degli articoli e degli interventi sui media locali nazionali e on-line, questionari di autovalutazione dei partecipanti al corso smartphone, questionario di valutazione degli operatori coinvolti. Il progetto broadcast ha permesso di raggiungere i seguenti risultati:

- mantenimento della relazione con le persone seguite dai servizi e riduzione della sensazione di solitudine attraverso una scansione del tempo durante la prima fase del lockdown.
- adeguata informazione nei momenti di passaggio da una fase all'altra della pandemia e video di supporto prima, come monito a restare a casa durante il lockdown, poi come motivazione all'uscita affinché le persone non rimanessero vittima della *sindrome della capanna*.<sup>6</sup>
- Una campagna mediatica a livello locale, regionale e on-line attraverso articoli e la produzione di una canzone collettiva e di un video musicale in un'ottica di riduzione dello stigma.
- Sperimentazione dell'utilizzo di un nuovo strumento appreso al corso smartphone (videochiamate di gruppo) e acquisizione di nuove compe-

<sup>6</sup> Sindrome della Capanna o del Prigioniero e si tratta di un particolare fenomeno che può manifestarsi in seguito a lunghi periodi di distacco dalla realtà, un malessere che ha interessato un gran numero di persone in questo specifico momento di ripresa dopo il lungo lockdown

tenze che hanno consentito di avviare un lavoro di scambio e condivisione delle proprie emozioni in modo sincrono, attività che è poi proseguita successivamente in presenza.

- Il Real Meeting ha coinvolto un gruppo di 12 persone che l'hanno valutato positivo o molto positivo (valore 4/5 o 5/5 per l'84,3% dei partecipanti). La maggioranza delle persone (75,0%) ha dichiarato che l'attività ha consentito di condividere pensieri, riflessioni, vissuti. Il 33,3% ha apprezzato gli aspetti relativi alla dimensione dell'accoglienza e dell'ascolto, così come la scoperta di nuovi aspetti della propria personalità. Il lavoro di gruppo è stato apprezzato dai partecipanti. Gli aspetti maggiormente rilevati sono stati la scoperta che altre persone vivono situazioni simili alla loro e si sono sentiti più vicini (50%), ha permesso di sentirsi adeguati (33,3%) o capiti (25%), mentre solo una persona riferisce di essersi sentita a disagio.

Il corso smartphone ha permesso di raggiungere i seguenti risultati:

- sono state monitorate le abilità ad inizio e fine corso con questionario di autovalutazione: la maggior parte dei partecipanti (92%) ha migliorato le competenze, diminuendo l'ansia nell'utilizzo dello strumento e favorendo la relazione con gli altri. Dalla raccolta delle loro narrazioni è emerso l'interesse verso la tecnologia come strumento per reperire informazioni autonomamente e per sentirsi al passo coi tempi. Lo smartphone, strumento ormai globalmente diffuso, aiuta a non sentirsi diversi o esclusi.
- 3 persone durante o dopo i corsi hanno acquistato uno smartphone ed

hanno iniziato ad utilizzarlo.

- 3 persone, con il supporto degli educatori, hanno cambiato tariffa telefonica riducendo la spesa mensile di almeno il 50%.
- Alcune persone provenienti da territori differenti hanno instaurato rapporti amicali che si mantengono anche al di fuori dell'attività e vengono alimentati da SMS quotidiani.

Si segnalano, inoltre, le collaborazioni con enti del territorio impegnati in realtà diverse da quella specificatamente sanitaria, di aziende e liberi professionisti, per finalità di inclusione sociale a 360 gradi (organizzazioni di volontariato: 1; aziende private/ liberi professionisti: 6; cooperative sociali: 4).

Il progetto è stato inserito nelle Buone Pratiche 2020 Focus Emergenza Covid-19 dell'Osservatorio Nazionale Buone Pratiche sulla sicurezza nella sanità dell'Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali<sup>7</sup> e citato sul sito di DoRS – Centro regionale di Documentazione per la Promozione della Salute / pagina COVID / sezione Piemonte per il COVID 19 tra le esperienze aziendali "forti" di contrasto alla pandemia<sup>8</sup>

Tale progetto ha le caratteristiche per essere esportato in ambiti e realtà diverse; ne è un esempio l'esperienza degli educatori professionali del DSM Asur Area Vasta 5 che, nel territorio di San Benedetto del Tronto, hanno strutturato un progetto denominato *Broadcast restare in contatto*.<sup>9</sup>

<sup>7</sup> <https://www.buonepratiche sicurezzasanita.it/index.php/component/judirectory/14-comunicazione-e-informazione-ai-cittadini/230-il-progetto-broadcast-iorestobugianen?Itemid=101>

<sup>8</sup> <https://www.dors.it/documentazione/testo/202108/Articolo%20Dors%20-%20Broadcast.pdf>

<sup>9</sup> <https://www.picenooggi.it>

**Discussione e conclusione**

L'obiettivo principale del progetto è di mantenere vivo il concetto di comunità soprattutto per coloro che si trovano in situazione di svantaggio sociale con il rischio di sentirsi ancora più soli.

Per ovviare al lungo periodo di isolamento forzato, nel primo periodo della pandemia, gli educatori professionali e gli altri professionisti del DISM, hanno deciso di reinventare il proprio lavoro per permettere a tutte le persone di cui si occupano di continuare ad usufruire del loro supporto attraverso strumenti alternativi. Il percorso ha richiesto un'evoluzione delle proprie competenze dalla dimensione del *sapere* a quella del *saper fare*, passando per la dimensione del *saper essere in divenire*, in una circolarità che abbraccia le istanze comuni ad ogni essere di abitare la mente di qualcuno per poter esistere.

L'esperienza testimonia quanto sentirsi pensati attivi processi di recovery, intesa come riappropriazione del proprio progetto di vita, dei propri desideri e delle proprie risorse personali. Il progetto ha attivato processi di autodeterminazione, inclusione sociale, riduzione delle disuguaglianze e la facilitazione nell'accesso ai servizi. Tale aspetto è riassunto nello slogan del progetto *abitare la mente/sentirsi pensati*<sup>10</sup>.

L'esperienza della pandemia, seppur faticosa e regolata dal distanziamento sociale, ha reso vicine le persone in quanto le ha unite attraverso emozioni comuni, ed attraverso il progetto hanno potuto sentirsi capite e raggiunte nelle loro case, attraverso i video e più avanti

attraverso le videochiamate, in una situazione di prossimità nella lontananza. L'esperienza dell'educazione socio-affettiva, prima a distanza e poi in presenza, ha permesso alle persone coinvolte di *farsi prossimi* con i propri pari in una situazione di supporto reciproco.

Inoltre, sono state attivate e/o mantenute una serie di collaborazioni e alleanze sul territorio che hanno trasformato il progetto in un sistema di relazioni le quali hanno permesso di portare avanti il progetto, per questi due anni, e di riprogettare altre azioni in un'ottica di continuità e sostenibilità.

Il progetto contribuisce dal basso a creare un nuovo welfare generativo in grado di rigenerare e rendere le risorse disponibili sempre più vicine ai bisogni della comunità, per aumentare il rendimento degli interventi a beneficio delle persone già seguite e dell'intera collettività.

Quest'ultimo, infatti, non è giunto alla fine, ma è in una fase di continua innovazione in cui gli aspetti legati all'uso della tecnologia sono diventati parte integrante delle azioni di contatto con le persone seguite dai nostri servizi. Esso continuerà sotto altre vesti mantenendo gli obiettivi di base e l'intento di prossimità con i pazienti coinvolti, cercando di attivare sempre più la comunità.

*Ringraziamo tutti i partners del progetto che hanno offerto la loro vicinanza, il loro tempo e la loro professionalità: Ass. D.I.A.Psi., Estetica Rosso, Dorianò Mandrile giornalista e photoreporter amatoriale, Segnavia Porta di Valle, Ass. La Ferandulo, ASD Balance*

**Bibliografia/sitografia**

- World Health Organization (2021) Action required to address the impacts of the COVID-19 pandemic on mental health and service delivery systems in the WHO European Region <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/342932/WHO-EURO-2021-2845-42603-59267-eng.pdf>
- J. Torous, Covid-19 e telepsichiatria – Parte B. Guida completa sulla telepsichiatria e utilizzo di tecnologie digitali <http://www.diss.unimi.it/extfiles/unimidire/243201/attachment/covid-19-e-telemedicina-parte-b.pdf>
- M. Grasso, P. Ragazzoni, C. Tortone, DoRS, Skills for health: Up- and re-skilling for a sustainable recovery (2021) <https://www.dors.it/page.php?idarticolo=3554>

*Chiara Airdi, Alessandra Becchio,  
Maria Fatta, Monica Peirotti,  
Silvia Salvagno, Marco Sordella*

*ASLCNI Dipartimento Interaziendale di  
Salute Mentale S.C. Psichiatria Area Nord*

*Autore corrispondente: Airdi Chiara  
chiara.airaldi@aslcn1.it"chiara.airaldi@  
aslcn1.it*

[it/2020/08/10/78895/nuovo-progetto-del-dipartimento-di-salute-mentale-della-rea-vasta-5-restare-in-contatto/](https://www.aslcn1.it/2020/08/10/78895/nuovo-progetto-del-dipartimento-di-salute-mentale-della-rea-vasta-5-restare-in-contatto/)

<sup>10</sup> <https://invececoncita.blogautore.repubblica.it/articoli/2020/10/10/abitare-la-mente-sentirsi-pensati/>