

# Salute mentale, la cura è lo sport

**Fare rete.** Nata nel 2004 all'interno dell'Asst Lariana, Global Sport Lario usa calcio, canoa e trekking per favorire percorsi di riabilitazione, combattere lo stigma e promuovere l'autonomia dei suoi utenti

LUCA PINOTTI

Incentivare la pratica dell'attività sportiva nella convinzione che, a prescindere dalla prestanza fisica e dalla possibilità di ottenere buoni risultati agonistici, attraverso lo sport si possa raggiungere anche la salute mentale oltre a quella fisica.

È con questi scopi che, nel 2004, è nata a Como Global Sport Lario, un'associazione creata grazie al Programma regionale di azioni innovative "Una rete per la salute mentale", e che opera all'interno del Dipartimento di salute mentale di Asst Lariana. I soci sono utenti, volontari ed educatori del dipartimento ed è aperta al tesseramento di chiunque voglia avvicinarsi alle tante attività sportive e di svago proposte dall'associazione. In ventuno anni di attività sul campo - è proprio il caso di dirlo - tanti soci hanno potuto sperimentare una dozzina di attività sportive. Alcune coltivate e portate avanti con costanza, altre magari in stand-by, ma con la possibilità che possano essere riattivate nel tempo. Il "trucco"? L'aver fatto rete con associazioni locali (e non solo) ed enti, instaurando collaborazioni spesso decisive per poter svolgere questa o quella attività sportiva.

«Le malattie psichiatriche - spiega Nicola Bianchi, educatore del Dipartimento e socio di Global - sono malattie importanti, debilitanti, che portano sofferenza ai pazienti e ai loro caregiver che si occupano di loro: parliamo di malattie come schizofrenia, depressione. I sintomi primari sono allucinazioni, deliri, mancanza di voglia di vivere e si curano con farmaci e psicoterapia». Global Sport interviene sui sintomi secondari: «Sono malattie che portano magari alla perdita del lavoro, degli amici, della famiglia o della dignità sociale. Su questo si innescano le attività riabilitative che proponiamo: per noi è l'intervento principale, che cura sicuramente gli effetti corporei, ma anche quelli della mente».

Ci sono innumerevoli picco-

le-grandi storie nate all'interno di Global. La scelta di proporre tanti sport risiede in un concetto base: «Deve essere lo sport che si avvicina e si adatta al paziente, non il contrario». Il calcio, lo sport più popolare e facile da organizzare, ha dato l'inizio al percorso. La squadra collabora con la For Soccer, società dell'Olgiatese, che fornisce gratuitamente un campo e un preparatore atletico, oltre alle divise per il campionato. Attivata anche la pallavolo a Tavernerio, in collaborazione con la società locale di basket che offre la palestra per gli allenamenti. Grazie al Canoa Club Bosisio, i soci di Global escono settimanalmente, con tutte le condizioni meteo, anche d'inverno: «Abbiamo risalito il fiume Mera, abbiamo fatto il giro del lago di Novate Mezzola stando fuori via due giorni. Presto andremo sul lago di Lugano, ma l'obiettivo a lungo termine è il giro dell'isola di Sant'Antioco in Sardegna», racconta Bianchi.

Altro pilastro dell'associazione è il trekking, con uscite tutti i giovedì: «Collaboriamo con il Cai di Como. È un'attività importante, perché ci si parla e ci si confronta e si fanno esperienze di autonomia quando ci fermiamo nei rifugi. Abbiamo percorso il Sentiero dell'Amore alla Cinque Terre, la nostra vetta più alta sono stati i Ghiacciai dei Forni in Valfurva. Il sogno nel cassetto? Raggiungere il campo base dell'Everest, magari un giorno accadrà davvero».

Altro obiettivo importante dell'associazione, è abbattere lo stigma che accompagna le malattie psichiatriche. Per esempio, il maggior tasso di pericolosità dei soggetti che ne soffrono, così come l'inguaribilità: «Parliamo di malattie che possono essere tenute sotto controllo con attività riabilitative e farmaci. Recovery è la parola chiave: nella guarigione, ognuno deve essere parte attiva nella cura. Chi rischia di essere un passivo fruitore di servizi, deve invece riprendere una parte attiva».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Trekking sulle montagne del territorio lariano



«Le malattie psichiatriche possono rivelarsi debilitanti»



«Sono patologie che portano alla perdita di amici, lavoro e dignità»



La vela è un altro dei pilastri dell'associazione



Tra le attività anche il kayak

## Tutte le attività

### Il lavoro anche nelle scuole «Incontri più che lezioni»

Global Sport Lario non è solo rivolta a chi è a vario titolo coinvolto nel Dipartimento di salute mentale: è una Asd, chiunque può iscriversi e praticare sport a prezzi contenuti: la tessera annua costa 20 euro. E sono state tante le attività proposte negli anni. Come il nuoto alla piscina di Casate, in collaborazione con l'Ice Club che fornisce gli istruttori per i corsi base e avanzato, e l'acquagym alla piscina Sinigaglia. In passato, i ragazzi di Global hanno provato anche judo e pugilato con

la light boxe. Altra iniziativa che ha avuto successo è stato il corso arbitri organizzato dalla Uisp: alcuni utenti hanno avuto l'abilitazione per arbitrare le partite di calcio del campionato a cui Global prende parte, avendo quindi un ruolo attivo. Il calcio offre sempre tante occasioni, come tornei e iniziative: recentemente, Global ha partecipato al torneo "Matti per il calcio", è sempre iscritta a "La testa nel pallone" in Salento e, a Barcellona, ha affrontato una competizione internazionale.

Ancora, nel passato ci sono state anche lezioni di scherma, tiro con l'arco, skateboard e canottaggio alla Canottieri Lario con la storica partecipazione alla Vogalonga di Venezia, una gara da 30 km in barca. Anche l'equitazione ha fatto parte dell'elenco degli sport praticati dai ragazzi di Global Sport Lario. E, per uscire dai vecchi stereotipi, l'associazione è presente anche nelle scuole: «Spieghiamo ai giovani - racconta Nicola Bianchi di Global Sport Lario - cos'è la malattia psichiatrica. Più che una lezione, è un incontro in cui facciamo praticare sport agli studenti e ai nostri utenti, uniti in un momento comune di pratica sportiva». L. PIN.

## Il progetto "skipper" Una raccolta fondi per realizzare il sogno

Un passato come utente del Dipartimento, per un momento di sofferenza psichiatrica, poi il "cursus honorum" all'interno dell'associazione Global Sport Lario, fino a diventarne vicepresidente. Per Tomaso Baj, imprenditore, un passato nell'editoria e nel giornalismo, l'associazione è un impegno quasi quotidiano.

Nella sua veste, cura i rapporti con altri enti e associazioni del territorio e non solo.

Membro del Rotary Club "Città dei Laghi", Baj è stato insignito del prestigioso Paul Harris Fellow, premio rotariano. Quando i soci hanno saputo cosa aveva fatto Global Sport Lario nell'ambito della salute mentale, l'associazione ha ri-

cevuto immediatamente una sponda. E, ora, è stata attivata una raccolta fondi per un obiettivo ambizioso: «L'idea - spiega Baj - è di finanziare corsi di vela per consentire a portatori di disturbo psichico, di diventare skipper. Il progetto si estende, a favore anche di altri soggetti, anche con disabilità, per consentire loro di passare delle giornate in barca a vela.

L'obiettivo è arrivare a 5 mila euro, se si riuscisse a spingersi fino a 15 mila si potrebbe dare continuità nel tempo al progetto». La collaborazione, in questo caso, è con un'altra realtà storica del lago di Como, il circolo Annje Bonnje, che si è reso disponibile. Chiunque può sostenere la raccolta fondi,



Tomaso Baj

anche inviando una donazione sull'iban IT851 05034 5127 00000 0000 6077, intestato a Rotary Club Città dei Laghi.

La vela è da molti anni un punto fermo di Global Sport Lario, come racconta Baj: «Nel 2008, con due skipper e sei pazienti psichiatrici, abbiamo raggiunto in barca a vela un convegno sulla psichiatria ad Atene, partendo da Creta.

Ci sono alcune discipline che sono sia attività sportive e sia preziose come supporto reciproco. La vela è un esempio per cementare lo spirito di squadra, così come il trekking: in queste occasioni si parla, magari si sta insieme in un rifugio di montagna, magari dormendo fuori casa. La riabilita-

zione alla realtà, per uscire dalle psicosi, passa dall'andare fino all'interiorità e comprenderla. Nel processo riabilitativo è sempre necessario un contatto con le altre persone».

Fondamentale, per Baj, anche l'importanza di interlacciare relazioni: «Quando ho ricevuto il premio del Rotary, sono stato contattato da Chicago, la sede principale del Club. Erano curiosi di conoscere le nostre tecniche trekking e avevano ipotizzato di mandare a Como i veterani dell'esercito. Il progetto si è fermato, ma c'è la soddisfazione per aver portato una piccola realtà come la Global Sport all'attenzione di un ente di caratura mondiale».

L. PIN.