

Cambia_Menti: nuovi approcci di prevenzione ed intervento sul disagio mentale con la mediazione dell'asino. Esperienza in Trentino Alto Adige.

Autori: Viviana Parisi*, Manola Santorum*, Alessandra Garavini**

*Associazione “Le vie degli asini APS” |

**ASUIT - Azienda Sanitaria Universitaria Integrata del Trentino

1. INTRODUZIONE E CONTESTO

L'analisi del contesto post-pandemia evidenzia un incremento allarmante del disagio mentale giovanile.

- **Trend in crescita:** I suicidi tra i giovani in Trentino sono raddoppiati dal 2020 al 2024 (passando da 252 a 426 accessi ai servizi nella fascia 14-24 anni).
- **Prevalenza:** Un giovane su dieci in Trentino mostra sintomi depressivi; le ragazze sono più a rischio (15% vs 5% dei maschi).
- **Complessità:** Aumento di famiglie "smarrite" e incertezze identitarie, che richiedono il passaggio da sistemi di cura monolitici a modelli multidisciplinari.

2. OBIETTIVI

- **Prevenzione precoce:** Decodificare i segnali di malessere negli adolescenti/giovani adulti.
- **Destigmatizzazione:** Ridurre la paura della diagnosi e promuovere comportamenti inclusivi.
- **Supporto agli operatori:** Fornire strategie di coping per mitigare il burnout e valorizzare la professione, favorendo la cooperazione ed il team-building.

3. METODOLOGIA

Si è attivato un progetto denominato “Cambia_menti” in sinergia con la Comunità educante del territorio del Trentino (Centri di salute mentale, Enti pubblici e Associazioni) basato sulla mediazione degli asini (Interventi Assistiti con gli animali – IAA), sviluppato con un intreccio di iniziative volte a coinvolgere tutte le fasce di popolazione, tramite:

Attività formative:

- a. Tre serate informative aperte alla Cittadinanza, agli studenti universitari e agli operatori della salute mentale, presentate da esperti psichiatri e psicologi (presso l’auditorium della scuola “Scipio Sighele” di Riva del Garda, la sala consiliare “Paternolli” del Comune di Borgo Valsugana e la Facoltà di Sociologia dell’Università degli Studi di Trento) nelle quali si sono trattate diverse tematiche: come affrontare i pregiudizi verso chi soffre di disagio mentale, quali strumenti possono essere utili per riconoscere tempestivamente i sintomi del disagio mentale nell’ottica di prevenire la patologia conclamata nei giovani adulti, quali sono le risorse territoriali disponibili, quali interventi sono previsti per gli operatori della salute mentale in merito a cooperazione territoriale, prevenzione del burn-

out e quali strumenti risultano efficaci per lavorare con persone con disagio mentale.

- b. Un workshop dal titolo: “Il ritiro sociale. Cambiamenti nella società. Campanelli di allarme e nuove crisi adolescenziali”, a cura dell’associazione Auto Mutuo Aiuto (AMA) di Trento nel quale si è trattato il tema del ritiro sociale nelle sue varie forme, ivi compreso l’Hikikomori;
- c. **Interventi Assistiti con gli Animali (IAA) con gli asini in campo:** si sono attivati cicli di IAA, realizzati presso Le Vie degli Asini APS (8 incontri in totale), con esperti psicoterapeuti e psichiatri specializzati in IAA, dedicati a due target differenziati:
 - **Interventi destinati a genitori, familiari e caregivers:** per aiutare a individuare precocemente i sintomi indicatori di disagio mentale in quanto elemento essenziale per interventi puntuali e per una miglior prognosi, puntando sulla comprensione e l’empatia nelle relazioni di cura con gli adolescenti, sulla capacità di gestione delle situazioni relazionali e come essere d’aiuto senza invadere e rispettando l’altro.
 - **Interventi destinati agli operatori della salute mentale:** per offrire modalità alternative di affrontare la patologia mentale e implementare le strategie di coping, così da favorire la riduzione dello stress lavoro-correlato, creare legami e cooperazioni.

4. STRUTTURAZIONE DELL’INTERVENTO IN CAMPO CON GLI OPERATORI DELLA SALUTE MENTALE

In campo si lavora su due aspetti essenziali:

- Mettendo il Focus sulla comunicazione non verbale, il corpo e le sensazioni per definire confini e identità.
- Lavorando nel "qui ed ora" relazionale, utilizzando il branco di asini come palestra di allenamento e lo spazio del recinto come metafora dello spazio relazionale

Si avviano 4 fasi, ognuna delle quali comprende una parte esperienziale e una parte di elaborazione, consentendo una migliore comprensione del partecipante alle finalità dell’attività, in modo che vi si possa immergere con maggiore pienezza, al fine di ampliare la sua consapevolezza della direzione da prendere assieme.

FASE 1 - si lavora per concentrare l’attenzione dei partecipanti verso sé e quanto esperito emotivamente, nonché sulle differenze nelle interazioni che si attivano:

- primo contatto e interazione con gli asini in campo, in silenzio. La consegna è di cercare una minima interazione con tutti gli animali presenti (dieci asini e una cavalla) sintonizzandosi con il proprio sentire: come animali e persone cercano l’interazione, che emozioni emergono, che tipo di contatto e interazione si instaura con ognuno
- attenzione sulla distinzione dell’intenzione dall’effetto e consapevolezza dei confini: dove sta il confine tra esplorazione e invadenza dello spazio altrui?
- consapevolezza nell’individuare caratteristiche simili a sé nell’Altro: “Scegli l’asino che

sentì più vicino/interessante per te e prenditene cura” (strigliando l’animale, accarezzandolo, ecc.).

Gli esperti in IAA, iscritti all’elenco provinciale e nazionale degli operatori IAA (digItal Pet), stimolano le riflessioni dei partecipanti in merito allo spazio che hanno occupato nel recinto di lavoro, la vicinanza e la distanza dagli altri partecipanti e dal branco. Si lavora in gruppo, perché è importante che le persone condividano le impressioni che hanno avuto anche sugli altri partecipanti, fornendo punti di vista differenziati e arricchenti all’esperienza (ad esempio qualcuno può avere percepito un comportamento sicuro, mentre la persona può essere stata in apprensione) Fare emergere queste differenze porta all’attenzione degli operatori che ciò a cui assistono va chiarito con l’altro e non dato per scontato secondo la propria esclusiva interpretazione.

FASE 2 - Ci si sposta fuori del recinto proponendo un esercizio a coppie con l’utilizzo di una benda sugli occhi. Il binomio implica un “asino” e un conduttore, che si alterneranno. Quest’ultimo guida l’altro con la *longhina* (corda con cui si conducono gli animali). Mentre i partecipanti dapprima credono di stare imparando come si conduce un animale, in realtà ha scopi diretti alla gestione della sintonizzazione con l’altro.

L’attività viene svolta prima senza benda in modo da trovare una dimensione duale del procedere, rendendosi conto che è necessario sintonizzarsi con l’altro. Dopo di che l’attività bendati mostra come sia più complesso affidarsi quando non si ha la situazione sotto controllo (come può essere per un paziente). All’insaputa dei partecipanti vengono scambiate le coppie nella fase di conduzione alla cieca per far provare l’esperienza di relazioni differenziate a seconda della diade in campo.

Infine si lavora in campo in un percorso di conduzione a coppie degli animali nel recinto: un partecipante conduce e uno affianca e sostiene il conduttore, con la consegna: *“essere supportivi per il binomio tenendo conto del benessere dell’asino e dell’operatore e contenere il livello di stress”*. Naturalmente i ruoli vengono alternati.

L’elaborazione su questa attività porta a comprendere i propri sentimenti di adeguatezza, inadeguatezza, frustrazione, soddisfazione e come questi possano dipendere dall’efficacia dell’azione. Si è elaborato il sentito dell’esperienza di collaborazione nella conduzione dell’animale, in alternanza l’operatore che si fa carico della gestione dell’animale e l’operatore che supporta, in merito a quanto si è ritenuto più efficace, quanto meno, quanto fastidioso, eccetera, per portare all’attenzione degli operatori che, pur cercando di supportare l’altro al meglio, non emerge necessariamente il supporto che l’altro ritiene utile. È importante invece far comprendere le differenze e le intenzioni. Alcune considerazioni dei partecipanti: *“Volevo essere supportivo, ma mi sembrava di non riuscirci”*. *“Non ho sentito che mi aiutassi”*. *“Ho pensato che non ti fidassi di me”*. *“Mi sono sentita aiutata”*.

FASE 3 - si è lavorato dentro il recinto con gli animali, con essi stessi presenti, riproponendo proprio al suo interno il *setting elaborativo* (il cerchio di sedie del gruppo). Le sedie sono

state disposte nella zona centrale del recinto con la finalità di individuare e saper mantenere il proprio spazio ed il proprio ruolo nel gruppo allargato. Chi intrudeva erano gli asini, che interessati dagli umani presso di loro, si spostavano invadendo con la loro mole imponente lo spazio fisico nel cerchio di sedie del gruppo.

Dapprima l'inserimento del gruppo di lavoro nel recinto era volto a trovare un equilibrio nello stare con il gruppo degli asini e poi, in uno step successivo, abbiamo dato la consegna di *“tenere conto del sistema nel suo complesso e apportare le modifiche (fisiche) che ognuno ritiene per volgere all'equilibrio, in silenzio”*.

L'elaborazione di quanto accaduto è stata illuminante, soprattutto nell'ottica della gestione del proprio spazio; perché mentre per alcuni non vi erano difficoltà apparenti anche dall'essere circondati da due/tre animali, altri partecipanti faticavano a sostenere la vicinanza anche di un solo animale. Alcuni non toccavano gli animali, o facevano fatica a far rispettare il proprio spazio, altri invece si protendevano ad accarezzarli. Le dinamiche emerse, di cui abbiamo portato alcuni esempi, hanno messo in luce come ogni partecipante gestisse lo spazio prossemico e con quali emozioni.

FASE 4 - si è lavorato nella conduzione degli animali in uno spazio maggiormente circoscritto rispetto al recinto allargato (nel *tondino*), con la frusta (che rimanda a un intervento deciso, di imperio): una persona eseguirà un esercizio con l'asino sotto supervisione dell'equipe di colleghi, per fare emergere sentimenti sia del partecipante attivo che di chi era membro dell'equipe.

Infine si è attivato un esercizio di team building in campo, chiedendo di radunare gli animali tutti in uno specifico punto delimitato da corde sul terreno. Al fine di attivare le competenze anche dell'equipe, ampliamo l'attività anche all'equipe l'attivazione. Nel recinto di lavoro era necessario:

- comprendere che non avrebbe funzionato se non si fossero accordati per un lavoro di team e che l'unico modo era quello di lavorare assieme per ottenere un risultato,
- imparare a dosare la pressione della richiesta,
- utilizzo della frusta come strumento di pressione per spostare gli asini verso un punto delimitato del recinto (quindi la necessità di essere decisi),
- utilizzare il corpo come pressione naturale verso l'altro in interazione, anche talvolta inconsapevole, e cogliere la differenza rispetto all'invito a prendere parte a una attività.

Il gruppo ha mostrato di essere in grado di distribuire i compiti, nonostante sia stato necessario spronare verso una collaborazione, poiché i partecipanti hanno sottolineato che può accadere spesso che venga assegnato un paziente da seguire ad un operatore e “quello è suo” senza che gli altri si sentano corresponsabili o credano ci sia bisogno di intervenire; ciò fa sentire *solo* l'operatore con il paziente e non supportato. Invece gli operatori hanno potuto sperimentare la loro efficacia insieme ed hanno verbalizzato di essersi sentiti sostenuti in quel frangente. È stato utile anche affrontare i sentimenti correlati ad azioni decise e ferme (metaforicamente rappresentate dal frustino). Sono stati forniti strumenti legati al

comportamento non verbale, all'uso del corpo nello spazio e sensibilizzato sulla loro efficacia.

Nella **ricerca-azione** si sono somministrati questionari: la scala Maslach per mappare percezione del disagio e stress degli operatori e due questionari realizzati per l'occasione da somministrare pre e post intervento, relativi alla raccolta di informazioni nelle varie attività (VP1, VP2, Parisi, Santorum).

5. RISULTATI PRINCIPALI

QUESTIONARIO MASLACH DEL BURN OUT (C.Maslach, S.Jackson)

Si è optato per questo questionario per valutare la condizione degli operatori e il rischio burn out. Per quanto riguarda i questionari restituiti sono stati 31; l'età media è sempre di 44 anni con un 93,5% di rispondenti di genere femminile.

Dall'analisi dei questionari compilati in modo completo (15) dagli operatori nella fase degli IAA con gli asini a loro riservati, che misurano lo stress lavoro-correlato, le relazioni percepite tra operatori e le strategie di coping di fronte ad eventi critici; dalle scale che misurano i rischi connessi al burn out, emergono i seguenti risultati:

- Per quanto riguarda la scala Esaurimento Emotivo: le persone non risultano ad alto rischio (64,9% basso rischio, 35,71% medio rischio);
- La scala Depersonalizzazione indica il 50% a medio rischio e il 28,57% ad alto rischio, mentre il 21,43% a basso rischio.
- Scala Ridotta Realizzazione Professionale: emerge che ben il 71,43% dei rispondenti è ad alto rischio, mentre il 21,43% è a medio rischio e il 7,14% a basso rischio.

Dalle Scale quindi si può evincere che gli operatori partecipanti si sentono poco realizzati professionalmente e con un rischio in evoluzione di depersonalizzazione.

La Scala Workaholism: il 35,71% è ad alto rischio di dipendenza dal lavoro.

Bisogna dire che per quanto riguarda il feedback da parte degli operatori della salute mentale è stato davvero significativo: gli operatori (terp, infermieri, educatori, medici psichiatri, stagisti) hanno espresso grande apprezzamento per l'iniziativa.

I questionari relativi agli operatori che sono stati restituiti completi sono stati n. 15. Da questi emerge che:

Operatori sanitari: Il 71,43% presenta un alto rischio di ridotta realizzazione professionale e il 35,71% mostra segnali di workaholism.

Efficacia percepita: Il 100% dei partecipanti ha valutato gli interventi di mediazione con l'asino come "utili" o "molto utili", dimostrando l'efficacia dei contesti extra-ambulatoriali per il team-building e il sollievo emotivo

- Per quanto riguarda i principali risultati emersi da VP1 e VP2 si riporta la seguente tabella, che evidenzia i principali dati emersi dai 92 questionari compilati (modalità on-line e in presenza). Il genere maggiormente rispondente è quello femminile (80,4% del totale); l'età media dei rispondenti è di 44 anni.

- Hanno risposto: 22% studenti, 7,77% insegnanti, 27,77% operatori dell'area sanitaria, 16,66% pensionati, 22,2% altre professioni e 3,33% non ha specificato.

Area indagata	Percentuale di risposte	Dato emerso
Capacità di relazionarsi con il disagio mentale	55,4%	Dichiara di sentirsi in difficoltà (27,2% non sa cosa aspettarsi, 17,4 % non sa come comportarsi, 8,7% si dichiara preoccupato, 2,4% dichiara di avere timore).
Qual è la dimensione del contatto con il disagio mentale	87%	della popolazione è entrato in contatto con il disagio mentale
Richiesta di comprendere chi è la persona con disagio mentale tra le persone conosciute	21,7%	Un familiare (zia o genitore, 11,7% la madre, amico)
Richiesta di percezione del proprio disagio mentale	34,8%	Risponde che si sente una persona con sofferenza (7,6% si sente una persona con disagio mentale, 27,2% risponde “un po’’”).
Bisogno informativo	82,6%	Dichiara di volerne sapere di più
Attraverso quali canali le persone si informano?	66,3% 37%	Esperto della salute mentale Internet
In che caso la persona chiederebbe, se lo ritenesse opportuno, aiuto?	98,9%	Chiederebbe aiuto nel caso di disagio mentale di una persona cara
Corretta percezione delle professionalità a cui rivolgersi	62% 44% 33,7%	A psicologi e psicoterapeuti Al medico di famiglia Al medico psichiatra
Indagine su risorse che non vengono percepite come adeguate	0% 2,2% 6,5% 17,4%	Internet Scuola Rete amicale Famigliare

Quali sono le principali emozioni positive e negative, che sorgono stando accanto nella quotidianità a persone con malattia mentale	45,7%	Stimolati
	37%	Arricchiti
	35%	Impotenti
	22,8%	Destabilizzati
La domanda riservata agli operatori della salute mentale riguardo a cosa riterrebbe utile per il proprio lavoro	81,1%	Ha risposto di voler migliorare le capacità di comprensione e ascolto e imparare nuove strategie
	13,5%	Ha dichiarato di essere contento/a del proprio lavoro, di non avere bisogno di aiuto per migliorarsi e ridurre lo stress lavoro-correlato;
	5,4%	Si sente stressato/a ma non crede sia utile trovare alternative al proprio modo di affrontare il lavoro.

Restituzione alla Comunità – Sensibilizzazione visiva

Al fine di sensibilizzare la Comunità contro lo stigma del disagio mentale e incoraggiare la richiesta di aiuto, si sono realizzate delle immagini fotografiche a cura di un esperto (il fotografo Dylan Kier), corredate da messaggi mirati, realizzando dei pannelli che sono stati esposti nelle biblioteche di Riva del Garda, Comano Terme (Comune di Fivè) e lungo la loggiata del Comune di Borgo Valsugana.

6. CONCLUSIONI

L'integrazione di approcci non convenzionali e multidisciplinari potenzia la prevenzione primaria e secondaria. La risposta positiva di operatori e Comunità suggerisce la necessità di spazi di cura che valorizzino la dimensione corporea e relazionale per affrontare la complessità del disagio contemporaneo e proteggere il benessere di chi cura.

Il 97% dei rispondenti ai questionari ha indicato di desiderare di saperne di più in merito al disagio mentale e solo il 3% invece no, a riprova del grande interesse all'argomento e della centratura delle proposte progettuali che sono state ritenute adeguate ai bisogni.

Progetto realizzato con il sostegno di: Provincia Autonoma di Trento, Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, Enti (Comune di Riva del Garda, Comune di Borgo Valsugana, Comune di Comano Terme, Comune di Fivè) e partner locali (Associazione Mutuo Aiuto – AMA di Trento).

Questo senz'altro ci fa ben sperare non solo che c'è consapevolezza dell'importanza che il messaggio possa arrivare a più persone possibili, ma anche che questo è un mezzo utile per far sì che, con la collaborazione di tutta la Comunità educante, le persone fragili possano sentirsi accettate e aiutate.