

AZIENDA SANITARIA DI BRESSANONE

PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE



B

BISOGNO
BILANCIO
BENEFICIO



Bad Bachgart

IMPRESSUM

Autori: Elisabeth Endrizzi, Alexa Filippi, Manuela Frizzi, Martin Fronthaler, Walter Grünfelder, Sarah Gutweniger, Karin Hüttner Sonnerer, Marlene Kranebitter Zingerle, Monika Leiter, Ellio Maiolino, Nadia Mariucci, Lucia Mion, Manuela Miribung, Peter Moser, Ulli Naumann, Bernhard Oberhauser, Dagmar Oberhauser, Dorothea Oberhollenzer, Walpurga Pichler, Edmund Senoner, Doris Thaler, Maria Tschurtschenthaler, Caroline Wanko, Helmut Zingerle, Margit Zwigl

Editore: S. Gatscher, Azienda Sanitaria di Bressanone, via Dante 51, Bressanone

Impostazione grafica: Verena Campestrini - Brixmedia GmbH, Via Brennero 28, Bressanone

Fografie: Oskar Zingerle - Brixmedia GmbH; Archivio Bad Bachgart

Stampa: A.Weger Verlag. Bressanone

© Azienda sanitaria di Bressanone, 2006

Per la stesura di questo opuscolo abbiamo deciso di utilizzare la forma maschile; con essa intendiamo naturalmente anche tutte le persone di sesso femminile.



AZIENDA SANITARIA DI BRESSANONE

PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Bad Bachgart

**Centro Terapeutico per la cura di Dipendenze
e Disturbi Psicosomatici**

La psicoterapia non concerne la sostituzione della vita ma, qualche volta, la prova generale di un altro “vivere”.

Irvin, D. Yalom

PREFAZIONE

Il Centro Terapeutico Bad Bachgart é stato inaugurato nel 2001 con un reparto per il trattamento delle dipendenze. Bad Bachgart quindi completa la rete di sostegno ambulatoriale e di terapia acuta per persone con problemi di dipendenza già esistente, offrendo una terapia residenziale specializzata. Nel progetto iniziale una parte della casa era stata prevista per la realizzazione di un centro di aggiornamento per professioni sanitarie. Questa idea é stata modificata nel 2003 a favore di un secondo reparto clinico, il reparto di psicosomatica e psicoterapia.

Il Centro Terapeutico é una struttura dell'Azienda Sanitaria di Bressanone, offre 65 posti di terapia ed assolve un incarico assistenziale per tutto l'Alto Adige.

Questo opuscolo é stato redatto dalle collaboratrici e dai collaboratori del Centro Terapeutico. Contiene informazioni importanti riguardo le modalità di invio e di ammissione, l'infrastruttura della casa, il concetto terapeutico e i diversi moduli che compongono la terapia. Permette di prendere visione del lavoro svolto nel Centro e presenta le linee guida generali che negli ultimi 5 anni hanno determinato la filosofia della casa.

Il concetto terapeutico della casa si basa fondamentalmente sulla comunità, sia tra pazienti che tra pazienti e terapeuti. Questa Comunità Terapeutica determina il sostegno decisivo per permettere la riattivazione delle proprie risorse, il cambiamento dello stile di vita, la riacquisizione delle proprie competenze e della salute.

Affinché questi obiettivi terapeutici possano essere raggiunti vi é bisogno della disponibilità alla collaborazione dei pazienti e dei loro familiari, dell'impegno e del sostegno da parte del personale del Centro e della cooperazione costruttiva con i vari servizi territoriali.

Auguriamo alle lettrici ed ai lettori, che questo opuscolo possa non solo permettere una buona visione d'insieme, ma che possa anche incrementare l'accettazione e la comprensione per l'impegno psicoterapeutico di persone con diversi tipi di problematiche.



*Direttore Generale dell'Azienda Sanitaria di Bressanone
Dr. Siegfried Gatscher*



*Direttore Sanitario dell'Azienda Sanitaria di Bressanone
Dr. Karl Lintner*



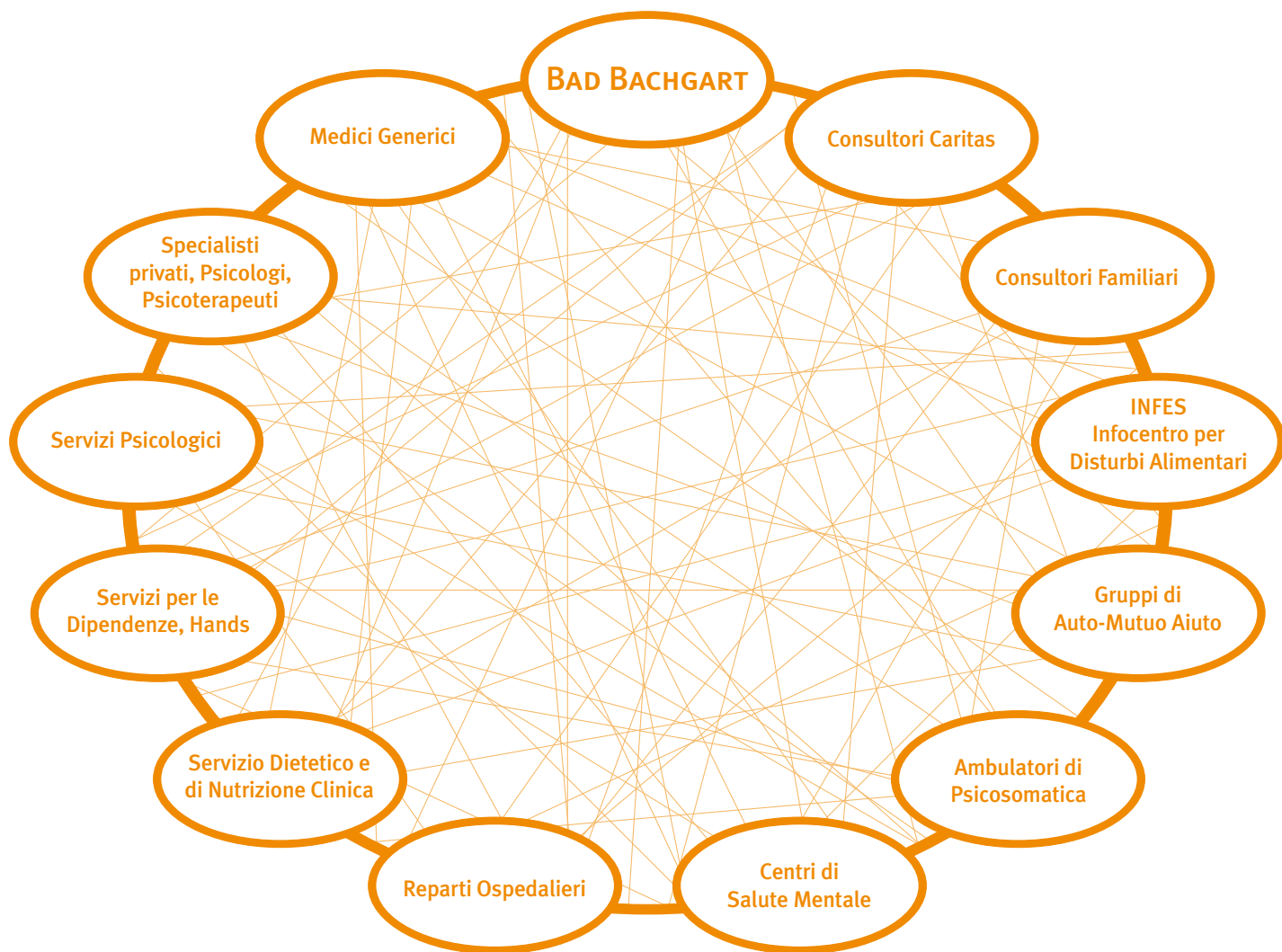
*Direttore del Centro Terapeutico
Dr. Helmut Zingerle*

INDICE

1. Introduzione	7
2. Bad Bachgart – il modello	9
3. Bad Bachgart – la casa	11
Ammissione	
Prenotazione ed invio	
Infrastruttura	
4. Il Concetto Terapeutico	14
Fasi della terapia	
Obiettivi terapeutici	
5. I Moduli Terapeutici	17
5.1. Terapia individuale e relazione terapeutica	
5.2. Terapia di gruppo	
5.3. Comunità terapeutica	
5.4. Lavoro con i familiari	
5.5. Assistenza medica	
5.6. Assistenza da parte del team infermieristico	
5.7. Consulenza ed assistenza sociale	
5.8. Consulenza nutrizionale	
5.9. Psicodiagnostica	
5.10. Ergoterapia	
5.11. Training di competenza sociale	
5.12. Terapia di danza e movimento	
5.13. Terapia con i cavalli	
5.14. Gruppo percezione	
5.15. Metodi di rilassamento	
5.16. Biofeedback	
5.17. Sport e movimento	
5.18. Follow-up	
6. Bad Bachgart – il team	44
7. Considerazioni conclusive	45

Appendice

RETE ASSISTENZIALE



1. INTRODUZIONE

L'obiettivo di questo opuscolo è di informare sul programma e sull'attività terapeutica a Bad Bachgart, sui diversi moduli che compongono la terapia e sul team che li propone. Per le seguenti pagine abbiamo deciso di non usare i termini di clienti o di ospiti, ma di parlare invece di pazienti, perché siamo convinti che le persone che si rivolgono a noi per un trattamento siano persone che soffrono.

Persone che soffrono di disturbi psichici/ psicosomatici o che hanno una dipendenza, hanno sicuramente più difficoltà a chiedere aiuto rispetto a persone che hanno un problema fisico. La paura di essere etichettati nella società, dei pregiudizi, di non essere compresi, così come la non conoscenza dell'esistenza di adeguate strutture e metodi di trattamento, spesso frenano la necessaria spinta verso la terapia, portando così l'individuo ad accettare una lunga via di sofferenza ed a chiedere aiuto specialistico solo molto tardi. A Bad Bachgart cerchiamo di rispondere a questa tendenza organizzando ogni anno una serie di manifestazioni informative per i giovani, per docenti, per diverse figure professionali sanitarie, per prelati ed altre figure spirituali, per diverse organizzazioni, ecc. L'obiettivo è di comunicare conoscenza e di promuovere nella società la comprensione dei diversi quadri sintomatologici e del loro trattamento.

Successo grazie alla varietà ed aiuto all'autoaiuto

Nel nostro lavoro terapeutico a Bad Bachgart cerchiamo di focalizzare non solo gli ambiti problematici di una persona, ma anche tutti i gli altri aspetti della sua vita e della sua personalità. L'individuo quindi non è solo il suo problema, ma è costituito da una molteplicità di capacità ed abilità diverse, di risorse di cui avvalersi nella terapia. Il ripristino della competenza di vita e la riscoperta della gioia di vivere, lo sviluppo di modalità di soluzione dei problemi, la comprensione dei nessi tra la propria storia di vita e le problematiche del presente, e non per ultimo il cambiamento nello stile di vita, sono per noi gli obiettivi principali e di base, ai quali vogliamo avvicinarci nel corso della terapia.



L'INDIVIDUO NON È SOLO
IL SUO PROBLEMA MA
ANCHE L'INSIEME DI MOLTE
CAPACITÀ ED ABILITÀ
DIVERSE.

Bad Bachgart non vuole essere solo una struttura di cura e trattamento, ma in generale un centro rivolto alla salute, nel quale medicina, psicologia della salute, psicoterapia ed igiene dello stile di vita compongono l'impalcatura teorica. Lo scambio con altre istituzioni e cliniche, e con colleghi specialisti nell'ambito di comuni corsi di aggiornamento nel nostro centro é per noi quindi cosa molto importante. I nostri progetti scientifici, svolti anche assieme ad altri Servizi, servono all'ampliamento delle competenze, allo sviluppo di nuove possibilità terapeutiche e quindi ad un migliore sostegno dei nostri pazienti. Come team di Bad Bachgart ci auguriamo che i/le nostri/e pazienti e le loro famiglie trovino nel nostro Centro Terapeutico il luogo e le premesse per dare inizio ad importanti cambiamenti nelle loro vite.

Il team di Bad Bachgart



2. BAD BACHGART – IL MODELLO

Il Centro Terapeutico Bad Bachgart comprende due reparti con complessivamente 65 posti di terapia:

Un reparto per la cura delle dipendenze da alcol e da farmaci, e per persone affette da gioco patologico, ed un reparto dedicato alla cura di malattie psichiche/psicosomatiche. Il trattamento si rivolge a persone con disturbi cronici che soffrono per le conseguenze e le limitazioni sociali che la loro malattia ha comportato. Bad Bachgart quindi si pone da ponte tra reparti ospedalieri di terapia acuta, disponibilità terapeutiche ambulatoriali e diverse altre strutture di passaggio. Viene proposta una ampia psicoterapia residenziale della media durata di 6-8 settimane.

Secondo la nostra concezione, una terapia é un'impresa comune di paziente e terapeuta.

Un trattamento residenziale, così come viene proposto nel nostro Centro, richiede:

coraggio, di mettersi in discussione provando cose nuove, forse anche inconsuete

pazienza e costanza, perché non è possibile notare sostanziali cambiamenti in pochi giorni quando il disturbo persiste da anni

forza, perché cambiare, spesso è anche doloroso.

Un impegno centrale del nostro Centro è di collaborare alla rete di sostegno per la assistenza e la cura di persone dipendenti e con disturbi psichici/psicosomatici.

Il trattamento comune di dipendenze e disturbi psicosomatici, sotto lo stesso tetto, si caratterizza al meglio con la nostra frase guida: „Tante separazioni quante necessarie, tante comunanze quante possibili“. I due reparti vengono assistiti da due diversi team terapeutici specializzati. L'introduzione però di moduli terapeutici comuni ai vari disturbi e reparti offre ai pazienti la possibilità di entrare in contatto reciproco, di comprendere meglio il problema delle persone che fanno parte dell'altro reparto e di giungere ad una più completa visione d'insieme. Spesso, grazie a ciò si assiste all'abbattimento di gravi pregiudizi.

UNA TERAPIA É UN'IMPRESA
COMUNE DI PAZIENTE E
TERAPEUTA.



Lavoro di un paziente

OFFRIAMO ALL'INDIVIDUO
UNA AREA PROTETTA,
ENTRO LA QUALE POTERSI
SPERIMENTARE.

In entrambi i gruppi di pazienti, origine e mantenimento del rispettivo disturbo sono determinati da fattori organici, psichici e sociali, e dalle molteplici relazioni tra questi fattori. Quindi l'applicazione di un trattamento dal fisico, psicologico e sociale si adatta ad entrambi i gruppi. Per i pazienti di entrambi i reparti si possono formulare obiettivi terapeutici generali, che confrontati tra loro presentano molte sovrapposizioni. Per quanto riguarda l'area delle dipendenze oltre agli obiettivi è importante cercare di svelare il ruolo di fattori psichici e psicosociali nello sviluppo di una dipendenza, mentre per quanto riguarda l'area dei disturbi psicosomatici è necessario indicare il pericolo spesso sottostimato dello sviluppo di una dipendenza o di un comportamento comunque dannoso soprattutto rispetto al consumo di farmaci.

La filosofia di trattamento del Centro Terapeutico Bad Bachgart é rivolta in primo luogo allo sviluppo della motivazione al cambiamento, cercando quindi di allontanare una aspettativa di guarigione passiva per giungere ad un processo di apprendimento attivo. Trasmissione di informazioni, lavoro sulla motivazione e sostegno nelle fasi di cambiamento del comportamento perciò sono gli elementi terapeutici più importanti del concetto terapeutico generale. Infatti la presa di coscienza delle proprie possibilità e capacità, e lo sviluppo del proprio potenziale di autoaiuto alla fine significa anche assumersi le responsabilità per il proprio processo di guarigione. Molti moduli terapeutici hanno come obiettivo il sostegno positivo della disponibilità al cambiamento dell'individuo. Ogni paziente inoltre ha a disposizione un team terapeutico, soprattutto il suo terapeuta di riferimento con le sue conoscenze, i suoi metodi e le sue tecniche, ed un gruppo di pazienti con problemi simili che, in quanto Comunità Terapeutica, può influenzare in maniera sostanziale il decorso terapeutico individuale. Il Centro Terapeutico offre all'individuo, nella comunità con altri pazienti, un'area protetta, dove sperimentare nuove modalità comportamentali e di pensiero, per incrementare così le sue competenze di vita.



3. BAD BACHGART – LA CASA

Il settore delle dipendenze dispone di 30 posti letto ed é dedicato alla terapia delle dipendenze da sostanze o meno. Possono essere ricoverati pazienti con problemi di dipendenza da alcol o da farmaci, di dipendenza combinata e/o di dipendenza da gioco. Non vengono ricoverati pazienti con una dipendenza da sostanze illegali.

Il settore dedicato alla cura di disturbi psicosomatici dispone di 35 posti letto. Questa area si occupa soprattutto di disturbi affettivi, di disturbi d'ansia, di disturbi ossessivi-compulsivi e di gravi sindromi da disadattamento, di disturbi somatoformi, di diversi disturbi di personalità e di disturbi alimentari.

Per il trattamento dei disturbi alimentari presso il Centro é a disposizione un appartamento per 6 persone dove vengono accolti in terapia pazienti affetti da anoressia, bulimia, binge eating e sovrappeso. Di norma la durata del trattamento é di 8-10 settimane con intermittenti soggiorni di prova a casa.

Ammissione

Per essere ammessi al Centro Terapeutico di Bad Bachgart é necessario prendere appuntamento telefonico per un colloquio preliminare personale con un terapeuta medico o psicologo.

Criteri di ammissione

- Indicazione alla psicoterapia residenziale intensiva
- Disintossicazione acuta già effettuata nel caso di dipendenza da alcol o medicinali
- Chiarimento e/o stabilizzazione della situazione fisica acuta/cronica
- Libera volontà del paziente
- Raggiungimento della maggiore età (per quanto riguarda i disturbi alimentari in casi particolari l'ammissione è possibile a partire dai 15/16 anni)



Non é possibile essere ammessi al Centro Terapeutico nel caso di

- Comportamento auto- e/o eterolesivo acuto
- Dipendenza da droghe illegali
- Psicosi acuta
- Grave compromissione intellettiva o demenza
- Necessità di degenza a letto e/o autoinsufficienza

Prenotazione ed invio

Per essere ammessi al reparto delle dipendenze i pazienti residenti nella nostra provincia devono essere indirizzati dai Servizi per le Dipendenze territoriali oppure da servizi privati equiparati e convenzionati (vedi indirizzi nell'appendice).

I pazienti del reparto di psicosomatica possono essere inviati dai Servizi Ambulatoriali di Psicosomatica, dai Servizi Psicologici, dai Servizi Psichiatrici, dai Servizi per le Dipendenze e servizi privati equiparati e convenzionati (Hands, Caritas), da diversi reparti ospedalieri, da medici generici e medici specialisti in psichiatria.

L'ammissione di pazienti provenienti da altre province italiane o dall'estero é possibile solo dopo il chiarimento dell'assunzione dei costi.



Vista globale di Bad Bachgart



Appartamento nel settore „disturbi alimentari“

Infrastruttura

Il Centro Terapeutico dispone di camere singole e a due letti, dotate di doccia e WC e per la maggior parte di balcone. Vi si trovano inoltre una sala pluriuso, sale per gli incontri di gruppo, stanze riservate alla psicodiagnostica e a varie forme di terapia; vi sono una sala convegni per i corsi di aggiornamento, una caffetteria ed una palestra. I diversi laboratori per i lavori tessili, di ceramica e di pittura, come anche la falegnameria, permettono l'occupazione artigianale creativa ed una ergoterapia individuale e finalizzata. Grazie al campo di equitazione coperto e collegato alle scuderie, l'attuazione della terapia con i cavalli è possibile durante tutto l'anno.

Fa parte del Centro Terapeutico infine una cappella appena restaurata, a disposizione anche per l'accompagnamento spirituale dei pazienti. Oltre alle funzioni religiose organizzate assieme ai pazienti, presso il nostro Centro è infatti possibile usufruire anche di un sostegno religioso.



Lavoro di progetto dei pazienti

IL CONCETTO TERAPEUTICO
SEGUE UNA IMPOSTAZIONE
DI TIPO INTEGRATO CON UN
TEAM MULTIPROFESSIONALE.

4. IL CONCETTO TERAPEUTICO

La psicoterapia residenziale a Bad Bachgart è incentrata sulla impostazione globale integrativa, con accento sulla terapia comportamentale e sulla terapia sistemica. Questa impostazione viene arricchita dai metodi di altre scuole psicoterapeutiche, da diverse procedure centrate sul corpo, dai metodi dell'ergoterapia e della terapia sociale.

- I diversi disturbi vengono concepiti e curati in quanto sindromi bio- psico- sociali.
- La presa in carico di problematiche complesse mediante diverse metodologie terapeutiche si avvale di un team multiprofessionale.
- L'oasi di tranquillità residenziale é concepita per permettere ai pazienti di sperimentare direttamente ed in condizione di protezione nuove modalità comportamentali, cercando in tal modo di implementarle in base alla loro efficacia secondo un processo di crescita personale.
- In questo senso la psicoterapia viene intesa quale metodo per giungere a cambiamenti finalizzati, sia rispetto al vissuto che rispetto al comportamento del paziente, ristrutturando fattori del comportamento e situazioni di sofferenza.
- In base all'analisi delle condizioni, dei comportamenti e degli obiettivi di ogni paziente, viene steso un progetto terapeutico individuale.
- Il fulcro del lavoro terapeutico con pazienti dipendenti si basa sulla concretizzazione di una psicoterapia residenziale intensiva, la quale mira sia al raggiungimento e al mantenimento dell'astinenza, sia all'elaborazione dei retroscena del comportamento dipendente.
- Il paziente viene integrato in una comunità terapeutica con reciproci atteggiamenti di sostegno e di stima. Attraverso la confrontazione costruttiva con i comportamenti problematici vi è ulteriore possibilità di sviluppo.



Lavoro di un paziente

- Il programma terapeutico viene rappresentato concretamente al paziente, in maniera trasparente e da potere essere verificato.

La terapia di ogni paziente viene sostenuta da un medico o da uno psicologo, che in quanto terapeuta di riferimento é il principale interlocutore per l'intera durata del soggiorno presso il nostro Centro.

Fasi della terapia

Per la durata di 6 - 8 settimane complessive, la terapia residenziale così come proposta a Bad Bachgart si divide in 3 fasi:

La fase iniziale: Comprende sostanzialmente i primi 10 giorni e prevede al suo interno una fase diagnostica, la descrizione dettagliata del problema e degli obiettivi della terapia, lo sviluppo del progetto terapeutico, attraverso la scelta dei moduli adatti e l'integrazione nella comunità terapeutica.

La fase intensiva: In questa fase inizia l'elaborazione della problematica nei colloqui individuali e di gruppo, la strutturazione dei diversi esercizi, l'integrazione nel processo terapeutico dei familiari, e continua la partecipazione ai moduli concordati.

La fase conclusiva: Viene fatto un bilancio degli obiettivi attualmente raggiunti, preparato il ritorno alla propria quotidianità e programmati i passi terapeutici che seguiranno il ritorno a casa. In questa fase conclusiva eventualmente può anche essere concordato il prolungamento della terapia residenziale.



Kurt Wierer: "Breccia", prestito

Obiettivi terapeutici

Nella prima fase della terapia ogni paziente, assieme al suo terapeuta di riferimento, elaborerà i suoi obiettivi individuali principali. Oltre che a questi la psicoterapia residenziale si orienterà anche verso obiettivi terapeutici generali, tra i quali:

- Recupero o ripristino, per quanto possibile, dell'efficienza fisica e psichica
- Chiarimento della dinamica familiare
- Lavoro sugli stili comunicativi
- Azione sui fattori di rischio e sui comportamenti a rischio
- Miglioramento della qualità di vita, attraverso cambiamenti nello stile di vita
- Miglioramento della percezione del proprio corpo, ed accettazione del proprio corpo e della propria persona. Management dell'attività fisica
- Normalizzazione del comportamento alimentare, attraverso la pianificazione e l'introduzione di una struttura alimentare regolare
- Aiuto all'autoaiuto attraverso il self-management
- Motivazione alla continuazione della terapia in regime ambulatoriale, al di fuori della nostra struttura



Friedrich S. Feichter: „Homines Solares“, prestito

5. I MODULI TERAPEUTICI

Una caratteristica particolare del trattamento psicoterapeutico residenziale integrativo é la possibilità di raggruppare, per ogni paziente, diversi metodi ed elementi terapeutici in un progetto terapeutico individuale. I moduli terapeutici, di seguito descritti, possono quindi appartenere al progetto terapeutico secondo le possibilità, le esigenze e gli obiettivi personali ed individuali. Conoscere e capire il nesso dei seguenti moduli é molto importante, perché con apporti diversi tutti contribuiscono al fatto che la terapia diventi un processo di soluzione dei problemi.



GLI PSICOTERAPEUTI NON DANNO SOLUZIONI A PROBLEMI, MA ACCOMPAGNANO IL PAZIENTE NELLA SUA RICERCA E NEL SUO SVILUPPO.

5.1. TERAPIA INDIVIDUALE E RELAZIONE TERAPEUTICA

La psicoterapia individuale generalmente consiste in due sedute settimanali di ca. 50 minuti ciascuna, e viene effettuata da un medico o da uno psicologo. Questo “terapeuta di riferimento” è interlocutore principale e persona di riferimento per l'intera durata del soggiorno. All'inizio della terapia ed assieme al paziente vengono fatte una analisi del comportamento e delle condizioni dello stesso, nel senso di una registrazione delle difficoltà e dei problemi, e viene discussa la diagnosi di entrata. Dopodiché vengono formulati gli obiettivi della terapia e i relativi passi terapeutici redigendo il programma di intervento individuale.

Il trattamento si basa su una relazione stabile e di reciproca fiducia e stima tra terapeuta e paziente. Nell'ambito di questa relazione il paziente può imparare a percepire il suo comportamento, le sue emozioni e le sue modalità relazionali in maniera più consapevole, via via comprendendo i suoi stili personali generali e tentando di cambiare quelli più disfunzionali. Nella psicoterapia e con il sostegno del suo terapeuta il paziente cerca inoltre di confrontarsi con i propri problemi, di riconoscerli meglio e di prepararsi alle particolari sfide che la vita può comportare. Il paziente agisce così attivamente verso la liberazione o l'attenuazione dei disturbi psichici, migliorando le proprie risorse e contribuendo alla riattivazione della sua competenza sociale e personale.

Gli psicoterapeuti non possono dare la soluzione ai problemi, ma con le loro conoscenze accompagnano i pazienti nello sviluppo e nella ricerca di adeguati cambiamenti, verso una loro soluzione.

Quindi, all'inizio spesso l'obiettivo concreto di una psicoterapia non è noto, ma viene via via scoperto da paziente e psicoterapeuta. Al centro della relazione vi è sempre il colloquio e lo scambio; questo scambio costante è sostenuto e incrementato da esercizi o „compiti a casa“.



5.2. TERAPIA DI GRUPPO

La grande importanza della terapia di gruppo -soprattutto nel caso del trattamento delle dipendenze- deriva in primo luogo dalla corrente dell'autoaiuto, in cui l'incontro tra persone con uno stesso problema all'interno di un gruppo è una caratteristica centrale.

Un ulteriore aspetto del gruppo è la valorizzazione dell'attività individuale e della responsabilità personale che i pazienti devono dimostrare nell'elaborazione della loro problematica. La tendenza alla minimizzazione, al diniego, alla rimozione di contenuti spiacevoli della vita presente, in alcuni pazienti, può essere superata più facilmente in presenza di altre persone con lo stesso problema. Viene così preparata la base per una terapia efficace.

Nella psicoterapia di gruppo è possibile provare varie ipotesi di cambiamento e metterle alla prova in un contesto protetto. Ciò è particolarmente importante perché i disturbi psichici si manifestano sempre in un contesto sociale, di cui bisogna tenere conto quando, nelle terapie individuali, si pianificano interventi per cambiamenti possibili, pena il loro insuccesso. Le esperienze positive fatte dal paziente nell'ambito delle terapie di gruppo inoltre facilitano il trasferimento delle nuove capacità nella vita quotidiana.

La terapia di gruppo, accanto a quella individuale, è uno degli elementi fondamentali del Concetto Terapeutico di Bad Bachgart.

NELLA TERAPIA DI GRUPPO
I CAMBIAMENTI POSSONO
ESSERE SPERIMENTATI IN
UN CONTESTO PROTETTO.





Lavoro di un paziente

Organizzazione dei gruppi

I gruppi specifici sono gruppi terapeutici dedicati ai diversi disturbi ed in cui le persone con una stessa problematica si ritrovano quattro volte la settimana, sono gruppi semi-aperti ed a partecipazione obbligatoria. Altri gruppi speciali possono essere frequentati secondo l'indicazione e dopo accordo con il terapeuta di riferimento. Tra questi gruppi speciali troviamo ad esempio quello per il training della competenza sociale, il gruppo per le donne, il gruppo per gli uomini, il gruppo per persone con disturbo alimentare, il gruppo per smettere di fumare, ecc.

Per i pazienti di lingua italiana vi è un gruppo a parte, a cui partecipano i pazienti di entrambi i reparti- cercando di affrontare insieme sia i temi più specificamente legati alle dipendenze, che i temi più centrati sui disturbi psicosomatici, calibrandoli a seconda della composizione del gruppo del momento.

Oltre ai gruppi appena descritti, che hanno un numero di partecipanti ridotto, una volta la settimana si svolge un gruppo generale a cui partecipano tutti i pazienti al momento ricoverati e tutti i collaboratori terapeutici. Ai nuovi arrivati viene chiesto di presentarsi brevemente mentre i pazienti in prossimità della loro dimissione si congedano. Qui vengono anche presi in considerazione reciproci desideri e riconoscimenti, idee migliorative, difficoltà di convivenza, realizzazioni di diversi progetti, ecc.

Caratteristiche dei gruppi

Le terapie di gruppo proposte a Bad Bachgart hanno le seguenti caratteristiche generali:

Speranza e motivazione

All'inizio di ogni gruppo i pazienti vengono informati sulla organizzazione generale e sugli obiettivi, in modo da trasmettere loro la necessaria sicurezza. L'incontro con altri pazienti con gli stessi problemi o con problemi simili sostiene la propria presa di coscienza del problema, la propria motivazione alla terapia e la disponibilità al cambiamento. La percezione dello sviluppo degli altri e

dei cambiamenti positivi in loro avveratisi incrementa la speranza.

Validità generale della sofferenza

Spesso le persone che soffrono si sentono poco comprese dall'ambiente circostante e tendono a ritirarsi. Questo a lungo andare porta all'isolamento interiore, ad un ritiro sociale sempre maggiore ed alla cronicizzazione del disturbo. L'individuo sviluppa sentimenti di impotenza e di disperazione. Il solo riconoscimento del fatto che anche gli altri partecipanti al gruppo hanno problemi simili porta ad un primo sollievo e all'accettazione di aiuto.

Informazione

Una parte centrale della psicoterapia di gruppo è costituita dalla trasmissione di informazioni e dalla spiegazione di condizioni di sviluppo, decorso e conseguenze dei diversi disturbi. Questo aspetto della terapia viene proposto soprattutto nella prima fase, affinché il paziente possa giungere ad una adeguata comprensione della propria malattia. Le informazioni sui quadri sintomatologici sono integrate dalle esperienze personali dei pazienti.

Modalità comportamentali nel contesto sociale

Uno dei fattori di apprendimento più importanti della psicoterapia di gruppo è l'apprendimento sociale. I pazienti offrono ed ottengono supervisioni circa le loro modalità comportamentali e relazionali, apprese durante il percorso della loro vita e plasmate, tra l'altro, da ferite e traumi conseguenza di eventi critici. Dai feedback dei compagni del gruppo ognuno infatti può elaborare le reazioni e le conseguenze che il loro comportamento suscita ed ha suscitato, per utilizzarle come guida al comportamento futuro.

Esperienze emozionali correggenti

Uno dei tratti che accomuna i nostri pazienti è il rapporto problematico con emozioni e conflitti, soprattutto per quanto riguarda la loro adeguata espressione nel con-



Lavoro di un paziente



testo sociale. La cognizione dei propri schemi di vissuto e di propri schemi comportamentali é sostanzialmente semplificata nell'esperienza di gruppo, dove spesso molti componenti riconoscono somiglianze tra i loro problemi. Ciò da un lato porta sollievo, dall'altro sostiene la percezione e l'adeguata elaborazione di conflitti interni ed esterni.

5.3. COMUNITÀ TERAPEUTICA

La Comunità Terapeutica si definisce come „comunità nella quale imparare ed insegnare“, in cui ogni singolo si senta responsabile per la propria salute e per la salute dei suoi compagni. Una simile comunità ha le caratteristiche di leale franchezza, di reciproco sostegno e di stima; solo così è possibile confrontarsi costruttivamente con i propri schemi comportamentali problematici ed i propri conflitti relazionali. Diventa quindi un fattore terapeutico molto importante ed efficace della psicoterapia residenziale. L'interazione continua all'interno della comunità di pazienti può portare a cambiamenti di atteggiamenti, posizioni e valori.

5.4. IL LAVORO CON I FAMILIARI

L'integrazione dei familiari nel processo terapeutico é un modulo fisso ed indispensabile per i seguenti motivi:

- La malattia di un familiare spesso suscita sentimenti di colpa, insicurezze e paure nel resto della famiglia. Quindi se un membro soffre di una malattia psichica, anche gli altri ne sono coinvolti necessitando di altrettanto sostegno terapeutico.
- Le insicurezze nella convivenza con il malato e le ricorrenti delusioni negli anni, spesso appesantiscono la situazione familiare. Per un rapporto piú sereno con la problematica e/o per evitare ricadute, é di grande importanza che anche i familiari siano adeguatamente informati sui vari disturbi. Nei colloqui, i familiari vengono inoltre consigliati sulle possibilità di trattamento ambulatoriale sul territorio. Vengono ridimensionate aspettative irrealistiche, agendo così per tempo contro le delusioni che ne deriverebbero.
- Vengono proposti colloqui terapeutici assieme ai partner e ad altri membri della famiglia, soprattutto ai bambini, con i quali se evidenziato possono rendersi necessarie terapie piú durature. La famiglia stessa, se disposta ad una comunicazione costruttiva, può contribuire in modo sostanziale allo sviluppo di soluzioni ai problemi.

Il gruppo dei familiari

In risposta alle richieste di molti familiari di potersi trovare tra loro per scambiarsi esperienze ed informazioni, nella nostra casa abbiamo allestito un gruppo apposta per i familiari, in date via via da concordare.

Il gruppo è aperto a tutti i familiari dei pazienti che in quel momento si trovano in trattamento residenziale nel nostro Centro. Da un lato il gruppo completa i colloqui di coppia e di famiglia, dall'altro può anche motivare a continuare a frequentare un gruppo di autoaiuto per familiari dopo la fine della terapia residenziale.

ANCHE I FAMILIARI
SONO COINVOLTI ED
ABBISOGNANO DI
SOSTEGNO.



DALL'INIZIO ALLA FINE
DEL SOGGIORNO
TERAPEUTICO È GARANTITA
UNA ESTESA ASSISTENZA
MEDICA.

5.5. ASSISTENZA MEDICA

I medici nel nostro Centro Terapeutico sono le persone di riferimento per quanto riguarda l'aspetto medico della terapia e per i problemi fisici. Una estesa assistenza medica é garantita dall'inizio alla fine del soggiorno terapeutico. Negli orari di ricevimento, individualmente, si possono affrontare domande personali riguardanti il proprio disturbo. Si evidenziano possibili fattori di rischio nel comportamento e nello stile di vita, e vengono elaborate assieme delle possibili alternative.

L'assistenza medica della casa è completata dal servizio consiliare dei medici specialisti in medicina interna dell'Ospedale di Bressanone (Medicina II). Essi sono responsabili del chiarimento dei problemi medici al momento della visita di ingresso, il giorno di ammissione del paziente, e dell'esame dei referti medici. Nel caso della emergenza di una malattia acuta durante il soggiorno terapeutico, i medici della casa possono chiedere una visita dell'internista a Bad Bachgart, o se necessario trasferire il paziente ai reparti specializzati dell'Ospedale di Bressanone.

Terapia medica

Sia nel reparto delle dipendenze, sia nel reparto di psicosomatica qualche volta il particolare disturbo di una persona esige l'impiego di farmaci, i cosiddetti psicofarmaci, che possono sostenere efficacemente il processo psicoterapeutico.

Sotto la denominazione di psicofarmaci sostanzialmente si intendono gli antidepressivi, i neurolettici e le benzodiazepine (tranquillanti).

Il medico di riferimento spiega la medicazione prescritta ambulatorialmente ed inizia, se necessario ed in accordo con il paziente, una terapia medica.

I farmaci tranquillanti in generale sono prescritti solo per un periodo breve e limitato, e vengono ridotti gradualmente e lentamente secondo uno schema preventivamente concordato con il paziente fino alla loro sospensione.

Agopuntura secondo il protocollo NADA (NADA=National Acupuncture Detoxification Association)

Questa forma di agopuntura dell'orecchio, inizialmente era stata sviluppata per i pazienti del reparto delle dipendenze. Infatti è indicata soprattutto a persone con sintomi di astinenza fisici e forte desiderio della sostanza, ma dato che aiuta anche persone con generali stati di agitazione interna è stata estesa anche ai pazienti del reparto di psicosomatica. L'agopuntura è proposta per piccoli gruppi fino a dieci persone. Da collaboratori con una formazione specifica, ad ogni paziente, vengono posti dieci aghi nell'area dell'orecchio, i quali devono essere lasciati agire per 45 minuti. Durante questo tempo i pazienti dovrebbero avere la possibilità di rilassarsi senza gravi distrazioni. Alla fine di ogni trattamento, mediante questionario, viene rilevato lo stato di benessere dei pazienti in modo da poter - attraverso la misurazione di frequenza ed intensità della problematica iniziale- giungere all'osservazione di un processo. Il ciclo di trattamento comprende 18 sedute terapeutiche e dura 5 settimane.



IL PERSONALE
INFERMIERISTICO È UNA
PRESENZA COSTANTE AL
FIANCO DEL PAZIENTE ED
È PRIMO RIFERIMENTO IN
CASO DI CRISI.

5.6. ASSISTENZA DEI PAZIENTI DA PARTE DEL TEAM INFERMIERISTICO

Quando sorgono problemi, il team infermieristico spesso funge da primo riferimento per i pazienti. I colloqui con i pazienti costituiscono una parte importante delle competenze del personale infermieristico. Attraverso tali colloqui vengono fornite anche informazioni, affrontato il tema della motivazione e della gestione della crisi.

Nell'ambito della „terapia assistenziale“ l'infermiere si pone accanto al terapeuta ed al medico come terza persona di riferimento.

La vita all'interno del Centro Terapeutico é organizzata in maniera diversa rispetto alla vita in ospedale, dove la cura riguarda soprattutto malattie organiche. Vengono qui incoraggiati il senso di comunione e le occasioni comunicative tra i pazienti, sostenendo così il valore terapeutico della vita in comune e della comprensione reciproca.



Il personale infermieristico - in quanto presente 24 ore su 24 - è una presenza costante a fianco del paziente, e lo accompagna durante la quotidianità clinica. Chiaramente anche l'adempimento professionale delle prescrizioni mediche nell'ambito dell'assistenza medica appartiene alle competenze infermieristiche. Tra queste vi sono: la somministrazione di farmaci, il controllo dei livelli di glicemia, il prelievo del sangue, la prova urina, il controllo della pressione, il controllo del peso, l'elettrocardiogramma, la terapia di inalazione, la misurazione del tasso alcolico, l'agopuntura dell'orecchio. Dato che a Bad Bachgart i pazienti ricoverati sono perlopiù autosufficienti, solo raramente vengono eseguite altre operazioni di assistenza e cura.

5.7. CONSULENZA ED ASSISTENZA SOCIALE

Secondo la concezione globale di trattamento e di sostegno del paziente e della sua problematica, oltre all'apporto medico e a quello psicoterapeutico, si offre anche la valutazione da parte dell'assistente sociale. È infatti importante, fin dall'inizio del trattamento, porre particolare attenzione alla situazione sociale ed alle difficoltà ad essa correlate. Durante il trattamento residenziale l'assistente sociale si pone come obiettivo la motivazione, la riflessione e l'eventuale modificazione di particolari situazioni sociali, l'informazione e l'indicazione di percorsi per il raggiungimento dell'obiettivo personale. In quanto intermediario, l'assistente sociale sostiene e consiglia il paziente nella valutazione della sua situazione abitativa e lavorativa, nelle procedure verso un eventuale sostegno finanziario, ed in possibili questioni giuridiche.

L'intervento sociale si basa sullo scambio di informazioni e sulla collaborazione con i servizi territoriali invianti (Servizi per le Dipendenze, Centri di Salute Mentale, ed al.) e con gli altri servizi territoriali, strutture ed istituzioni pubbliche eventualmente implicati.



DURANTE LA CONSULENZA NUTRIZIONALE VENGONO SPERIMENTATE E VALUTATE ASSIEME NUOVE ABITUDINI ALIMENTARI.

5.8. CONSULENZA NUTRIZIONALE

Attraverso una consulenza nutrizionale si cerca di trovare lo stile nutrizionale individuale adatto alla persona che sta chiedendo supporto.

Nei diversi colloqui l'obiettivo è il riconoscimento congiunto dei problemi nutrizionali, al fine di giungere a cambiamenti duraturi attraverso l'informazione e la motivazione.

All'area di competenza della consulenza nutrizionale appartiene ad esempio la costruzione di un programma alimentare terapeutico ed individuale che tenga conto dei valori ematici attuali e di un piano dietetico di base. Con l'esperto viene discussa la scelta degli alimenti più adatti all'individuo, e fornite informazioni dietetiche sui diversi alimenti. Vengono sperimentate e valutate assieme nuove abitudini alimentari.

Nei colloqui individuali viene anche chiarito se l'implementazione dei programmi dietetici nella propria quotidianità (es. durante le uscite durante i week-end) è riuscita o meno, e/o se, e se quali altre modalità di sostegno sono necessarie.

Nel trattamento di persone con un disturbo dell'alimentazione, la consulenza nutrizionale occupa un posto particolare. Campi ulteriori riguardano la consulenza rispetto al fare la spesa, la composizione del menù, fino all'aiuto nelle attività di cucina.

5.9. PSICODIAGNOSTICA

La diagnostica serve all'esame di diverse funzioni psichiche quali la percezione, la concentrazione, la memoria, e di disturbi psichici specifici quali depressione, ansia, ecc. I risultati dei test di autovalutazione all'inizio della terapia vengono utilizzati per poter meglio oggettivizzare le difficoltà iniziali e per poter stabilire una diagnosi più differenziale. La psicodiagnostica serve inoltre alla pianificazione della terapia, alla decisione rispetto ai moduli terapeutici da introdurre, ed alla formulazione degli obiettivi terapeutici. Se e quando necessario, anche durante la terapia, è possibile rilevare lo stato fisico e psichico del mo-

mento. Nella fase conclusiva del trattamento residenziale vengono infine riproposti i questionari di entrata, per avere un riscontro più oggettivo dei cambiamenti psichici e fisici nel frattempo avvenuti.

Il paziente ha anche la possibilità di esprimersi sui moduli terapeutici di cui ha usufruito e di dare un giudizio anonimo sulla soddisfazione rispetto ai vari interventi forniti dalla casa, all'assistenza ed alle disposizioni strutturali ed organizzative.

TRAMITE L'ERGOTERAPIA
I CONFLITTI INTERNI
POSSONO DIVENTARE
VIVIBILI E QUINDI
COMPENSIBILI.

5.10. ERGOTERAPIA

L'ergoterapia, nome che deriva dal concetto greco di „ergon“, fare, lavorare, agire, favorisce la capacità generale di azione e l'indipendenza personale dell'individuo. Nel nostro Centro Terapeutico viene utilizzata: la terapia occupazionale, la terapia attivazionale, il training sociale, e diverse attività all'aria aperta.



Terapia occupazionale

Tra gli obiettivi centrali della terapia occupazionale troviamo l'attivazione di risorse presenti, il sostegno della percezione di sé e lo sviluppo di nuove modalità di espressione.

Bad Bachgart dispone di tre ampi laboratori, nei quali è possibile sperimentare e lavorare primariamente con i materiali argilla, legno e colore. Questi materiali, in base alle loro caratteristiche, si offrono a diversi impieghi terapeutici:

	argilla	• formabilità • contatto • percezione • elasticità • silenzio e rilassamento • percezione di sé • materia
	legno	• forza • pazienza • calore • durezza • base • canalizzazione di aggressività • levigatura
	colore	• spontaneità • pazienza e quiete • rilassamento • creatività • emozioni • contatto

Nella prima fase della terapia l'attività nei laboratori ha come obiettivo il "legare" l'irrequietezza psicomotoria, il procurare rilassamento ed il veicolare esperienze di successo. Inoltre l'attività creativa favorisce la concentrazione e la costanza, aumenta la flessibilità e la creatività, distogliendo temporaneamente dal peso determinato dai problemi personali.

Ciò permette di dare forma ai conflitti interni ed ai sintomi che possono così essere trasmessi e compresi in modo diverso.

Non in ultimo i laboratori offrono la possibilità di riscoprire forme semplici di divertimento e di stimolo durante il lavoro creativo, e di sviluppare nuovi interessi che nel periodo successivo alla terapia possono rivelarsi delle attività utili per il tempo libero.

Terapia attivazionale e training sociale

Tra gli obiettivi principali di queste proposte terapeutiche vi sono la riduzione di paure, di ansie e di pregiudizi (p.e. attraverso la confrontazione con situazioni difficili) ed il favorire l'iniziativa personale, la responsabilità, la capacità di concentrazione, come anche la costanza e la resistenza.

Ad ogni paziente, nel rispetto delle sue capacità ed esigenze, viene assegnato un compito specifico all'interno della comunità terapeutica. Le esperienze di successo rispetto al compito assegnato ed il riconoscimento da parte dei compagni, hanno un effetto positivo sulla percezione di sé. L'esercizio di nuove attività, non abitudinarie, spesso assume valore di sfida, attraverso cui non è raro assistere alla scoperta di nuovi talenti fino a quel momento sconosciuti e di nuovi aspetti della propria personalità. Inoltre l'assunzione di questi compiti determina un contributo importante per la convivenza nella comunità terapeutica.

Questo modulo terapeutico fortemente orientato sulla prassi offre la possibilità di provare e riprovare -in un contesto vicino alla realtà ma comunque protetto- le nuove proposte terapeutiche, elaborarle, e di confrontarsi anche con il proprio comportamento in possibili situazioni di conflitto.

DURANTE LA TERAPIA
ATTIVAZIONALE ED IL
TRAINING SOCIALE, VI È LA
POSSIBILITÀ DI PROVARE E
RIPROVARE NUOVE
PROPOSTE TERAPEUTICHE,
IN UN CONTESTO VICINO
ALLA REALTÀ MA COMUNQUE
PROTETTO.





Giardino zoologico di Bad Bachgart

Di seguito verranno spiegate le diverse aree di servizio con le mansioni richieste e gli obiettivi che vi si collegano:

Area	Obiettivi
sala pranzo	Pianificazione e lavoro autonomo, affidabilità, resistenza, costanza, rispetto dei tempi e delle misure di igiene preordinate, pulizia e ordine, responsabilità ed autonomia
caffè	Organizzazione autonoma della suddivisione del lavoro, affidabilità e puntualità, confronto con situazioni di stress, superamento di insicurezze e di paure, collaborazione in team diversi, confronto con situazioni conflittuali
reception	Incremento della fiducia in sé, organizzazione del posto di lavoro, assunzione di responsabilità, considerazione di regole formali
lavanderia	Suddivisione del lavoro, flessibilità e responsabilità riguardo la coordinazione dei singoli processi lavorativi, precisione
spesa	Superamento di paure ed insicurezze, responsabilità rispetto a denaro ed oggetti di valore, suddivisione autonoma del tempo, accortezza e diligenza
animali	Cura e alimentazione accorta e responsabile, rapporto adeguato con gli animali, incremento della percezione di se stessi
giardino	Suddivisione delle forze e verifica della resistenza fisica, capacità di lavorare in team, iniziativa personale, costanza, riconoscere il lavoro e portarlo a termine

Attività all'aria aperta

Tra queste attività contiamo le escursioni settimanali, le visite in piscina, le visite ai musei ed altre manifestazioni culturali.

Uno degli obiettivi di questo modulo terapeutico è quello di riscoprire attività per il tempo libero piacevoli e di spostare l'interesse verso nuove possibilità. Al centro vi sono l'ampliamento di orizzonte degli interessi, la costruzione di nuovi contatti sociali, la trasmissione di esperienze di gruppo e lo sviluppo dello spirito di gruppo così come della capacità di provare piacere.

5.11. TRAINING DI COMPETENZA SOCIALE

L'insicurezza é fattore responsabile di una serie di disturbi con ripercussioni di tipo sociale. Molte persone hanno problemi ad imporsi, a dire di no al momento giusto e/o ad esprimere in maniera univoca i propri interessi.

Provano ansia e paura in situazioni particolari, tra cui situazioni di esame, di interazione con autorità o con persone dell'altro sesso, di esibizione pubblica o di negazione di una richiesta a loro fatta. Questa insicurezza è incrementata da paure generali rispetto a situazioni problematiche e di diverbio, e da sensi di inferiorità. Durante il training si cerca di individuare le aree in cui la persona si trova maggiormente in difficoltà, e di trovare situazioni -ad esempio nel sistema familiare, sul posto di lavoro o in compagnia degli amici- in cui le capacità già presenti andrebbero incrementate.

Sotto supervisione terapeutica i pazienti imparano a gestire meglio le situazioni che fino allora tendevano ad evitare o che venivano accettate incondizionatamente. Questo processo di apprendimento viene modulato dall'intervento e dal feedback del gruppo. Il training di competenza sociale infatti si svolge in gruppo. Il gruppo qui é mediatore importante tra la percezione di sé e la percezione degli altri, ed è utilizzato come fattore di sviluppo in cui eseguire esercizi in cui ci si presenta agli altri, discussioni in gruppo e giochi di ruolo, che alla fine vengono analizzati più da vicino in base alle registrazioni video fatte.

Iniziando da situazioni di esercizio più facili, senza ripercussioni personali, si arriva ad affrontare situazioni sempre più difficili.

Nei diversi esercizi sono perseguiti i seguenti obiettivi:

- diminuzione di paure relative a fallimento e critica
- estinzione di paure di contatto
- imparare a dire di no
- poter fare richieste/ poter esternare i propri desideri
- valorizzazione di sé ed autogrificazione

SOTTO SUPERVISIONE
TERAPEUTICA I PAZIENTI
IMPARANO A GESTIRE
MEGLIO LE SITUAZIONI
ANSIOGENE.

LA DANZA ARRIVA
ALLA PERSONA IN TUTTE
LE SUE COMPONENTI.

Il gruppo si ritrova due volte la settimana per rispettivamente un'ora. Il ciclo complessivo dura 3 settimane. I partecipanti vengono prenotati dal loro terapeuta di riferimento per permettere lo svolgimento degli esercizi per tutta la durata del training in un gruppo chiuso.

5.12. TERAPIA DI DANZA E MOVIMENTO

Durante la danza la persona può prendere contatto con tutte le sue „parti“, quelle cosce e quelle inconse, con la sua corporeità e con la sua emotività.

Nella terapia di danza e movimento, il movimento viene terapeuticamente utilizzato per promuovere l'integrazione fisica ed emozionale.

Attraverso la mobilitazione della tensione muscolare possono sbloccarsi delle emozioni, viene inoltre perseguita la percezione di legami tra la persona al presente e la sua storia di vita. La danza ed il movimento sono mediatori particolarmente adatti della comunicazione non verbale, e possono, attraverso il gioco, incrementare la capacità di contatto e la creatività.

Mediante questo modulo terapeutico si può infine innalzare il livello individuale di vitalità e di abilità esperienziali, di accettazione della propria persona e della capacità di provare piacere, innalzamenti che a loro volta possono aiutare a superare aspetti problematici della personalità e del comportamento.

Tra i contenuti tematici di questi esercizi troviamo:

- la percezione del proprio corpo e dei propri limiti
- il centramento, la percezione di base e della metà
- la regolazione di vicinanza e distanza
- la percezione e l'integrazione dei contrasti polari (alto-basso, aperto-chiuso)

Nella nostra casa la danzaterapia viene offerta in piccoli gruppi una volta la settimana.



5.13. TERAPIA CON I CAVALLI

Nel cavallo, autonomia ed indipendenza si fondono, come in pochi altri esseri viventi, con un forte istinto sociale e la tendenza a stabilire rapporti affettivi. La terapia fa leva, appunto, sull'aspetto emotivo nell'interazione col cavallo. In essa, infatti, è possibile appagare il bisogno di vitalità, di rapporto emotivo, di contatto fisico e di protezione. Ne nasce spesso un legame profondo e nella condivisione e reciprocità di tale esperienza vengono risvegliati fiducia e senso di sicurezza. È il paziente stesso a decidere i tempi e l'intensità del contatto.

Il cavallo reagisce in modo diretto e senza pregiudizi, ciò a sua volta fornisce al paziente chiare indicazioni circa l'effetto del proprio comportamento e delle sue azioni. Chiarezza dei limiti e dei comportamenti sono importantissimi nei rapporti col cavallo: la sua spontanea e sincera risposta all'offerta di relazione da parte dell'essere umano crea l'occasione per quest'ultimo di modificare il proprio comportamento senza essere giudicato.

Grazie alla reciproca frequentazione col cavallo, i pazienti riscoprono motivazioni, vitalità e gradualmente l'autoaffermazione. Essere portati e lasciarsi portare sono preziose e talvolta totalmente nuove esperienze. Il rapporto essere umano – cavallo diventa la base sulla quale impostare la (ri)scoperta di schemi comportamentali e relazionali. Viene inoltre sperimentato uno stretto contatto corporeo senza risvegliare timori di perdita dei limiti personali.

Il cavallo è il mezzo portante, spesso pazientemente sopportante, che completa la psicoterapia e funge da "rompighiaccio" e da stimolo, diventando così un co-terapeuta. Praticare i cavalli ha un effetto positivo sull'umore, sull'autocoscienza, sull'autopercezione corporea e sul comportamento sociale.

A Bad Bachgart, i pazienti hanno la possibilità, dietro consultazione col proprio terapeuta di riferimento, di utilizzare anche quest'elemento della terapia, una o più volte la settimana, individualmente o nel Gruppo.

IL CAVALLO È UN MEZZO
PORTANTE- "SOPPORTANTE"
CHE COMPLETA LA
PSICOTERAPIA.



IL GRUPPO PERCEZIONE
OFFRE LO SPAZIO PER
RIENTRARE IN CONTATTO
CON TUTTI I PROPRI “SENSI”.



5.14. GRUPPO PERCEZIONE

La percezione, detta in parole povere, é la capacità mediante la quale l'individuo organizza le sue sensazioni e prende conoscenza del reale. Essa ha come base quindi l'odorare, l'udire, il vedere, il tastare e l'assaporare.

Se percepissimo tutto quanto succede attorno a noi, saremmo sopraffatti da troppi stimoli. Per questo ognuno di noi ha sviluppato un suo personale „filtro percettivo“. In generale attraverso il nostro filtro lasciamo passare più volentieri stimoli piacevoli che stimoli spiacevoli.

Se nella vita quotidiana ci sono molti stimoli o situazioni spiacevoli, che ci feriscono (ad es. separazione da una persona cara, choc, abuso, ecc.), iniziamo a chiudere sempre più il nostro filtro. La nostra vitalità si riduce e la nostra modalità di pensiero, la nostra modalità emozionale, di azione e di sensazione ne vengono influenzati.

Il gruppo percezione offre lo spazio per rientrare in contatto con tutti i propri sensi.

Propone al paziente diverse occasioni per mobilitare le proprie risorse credute perse e per fare esperienze nuove. Attraverso i feedback del gruppo l'individuo ha la possibilità di riflettere sul proprio comportamento e di porre in relazione il proprio vissuto con quello dei suoi compagni. I feedback vengono perlopiù dal gruppo trasmessi attraverso l'impiego di esercizi semplici e ludici (il reciproco massaggio della testa, esercizi in cui bisogna -ad occhi chiusi- guidare gli altri e lasciarsi guidare, prendere e dare, tastare materiali, riconoscere rumori, esercizi rivolti alla riscoperta del piacere, ecc.).

Quando necessario, nel modulo „percezione individuale“ viene proposto il massaggio biodinamico.

Il massaggio biodinamico è una via dolce per sbloccare energie trattenute, per riscoprire le proprie capacità di autoregolazione e per risvegliare la propria vitalità naturale. Inoltre la percezione individuale può aiutare le persone, per le quali un lavoro in gruppo risulta essere inizialmente troppo difficile, ad integrarsi più facilmente.

5.15. METODI DI RILASSAMENTO

Molti metodi di rilassamento sono concepiti principalmente per permettere al paziente di giungere ad uno stato interiore piacevole e rilassato, e sono caratterizzati da una riduzione dell'attivazione corporea. Il più delle volte questi metodi vengono applicati in combinazione ad altri metodi terapeutici, e sono ritenuti efficaci soprattutto nella gestione di ansie e di stress, ma anche nel sostegno in situazioni di dolore o quando persistono disturbi del sonno. I metodi di rilassamento in generale sono esercizi psicoterapeutici di base, da cui tutti i pazienti possono trarre vantaggio. Nel nostro Centro Terapeutico il rilassamento è proposto in prima linea in gruppo, ma può essere anche svolto nell'ambito di sedute individuali.



Sala per il rilassamento

I METODI DI RILASSAMENTO SONO ESERCIZI PSICO-TERAPEUTICI DI BASE, DA CUI TUTTI I PAZIENTI POSSONO TRARRE VANTAGGIO.

Training Autogeno secondo H. Schultz

Questo metodo di rilassamento sviluppato da H. Schultz a partire dall'ipnosi é composto da 6 moduli ed offre, al paziente che lo esercita regolarmente -così come molti altri metodi di rilassamento- uno strumento per raggiungere da solo, e cioè senza l'aiuto di un terapeuta, uno stato di rilassamento profondo e riposante. Alla base di questa tecnica di rilassamento vi è la concezione di forte connessione tra pensiero e corpo. Sensazioni quali quelle di pesantezza, di calore e di tranquillità fisica, vengono infatti utilizzate dal pensiero e trasferite sul pensiero per provocare quiete e calma interiore. Il metodo si adatta sia al trattamento, sia alla prevenzione di diversi disturbi. Per il successo é indispensabile l'esercitazione regolare.

Per alcuni pazienti il training autogeno costituisce un ostacolo notevole a causa delle capacità di concentrazione richieste, e della loro indisposizione all'esercizio individuale a lungo termine; per queste persone forse é più indicato il rilassamento muscolare progressivo.

Rilassamento muscolare progressivo secondo Jacobson

Questo metodo si basa sul vissuto generale di rilassamento in seguito all'alternanza di tensione e rilassamento della muscolatura. Determinati gruppi di muscoli vengono tenuti tesi per dei secondi ed in una certa progressione seriale, e poi di nuovo rilassati. Viene richiesta l'osservazione consapevole dello stato di rilassamento dei muscoli vissuto subito dopo la fase di tensione. In questo modo molti pazienti riescono a capire per la prima volta che cosa vuol dire „essere rilassati“. Attraverso l'esercizio costante infine viene raggiunto uno stato di rilassamento generale. Questo metodo di rilassamento é relativamente facile nella sua applicazione e nel suo apprendimento, ciò lo rende il metodo più utilizzato.

Qigong

Qigong significa „la cura del Qi“, quindi del flusso energetico del corpo. Movimento, respirazione ed attenzione sono i tre punti focali del Qigong, durante gli esercizi calma e rilassamento sono combinati con espressione corporea.

Il Qigong, in quanto rituale eseguito regolarmente e costantemente, può portare ad una forma di equilibrio interno e ad una disposizione positiva verso la vita. Espressioni di tensioni, difetti di postura, nervosismo ed altri disequilibri fisici e psichici possono essere regolati in maniera più efficace. È consigliato svolgere quotidianamente gli esercizi di Qigong.

Nella nostra casa il Qigong segue la comune passeggiata mattutina. Questa passeggiata è concepita come rituale per iniziare la giornata in maniera più consapevole, ed allo stesso tempo favorisce la coerenza comportamentale nella costanza e nella resistenza.



IL BIOFEEDBACK PUÒ
PERMETTERE LA COMPRES-
SIONE DELLA RELAZIONE
TRA PSICHE E SOMA NELLO
SVILUPPO DEI SINTOMI.

5.16. BIOFEEDBACK

Il biofeedback é una apparecchiatura attraverso la quale l'individuo può imparare ad avere il controllo su determinate dinamiche fisiologiche, utilizzando i segnali generati da diversi processi fisici che vengono resi percepibili mentre variano, e confrontando questi con le proprie osservazioni.

Attraverso vari sensori vengono quindi registrate diverse funzioni del corpo che normalmente non vengono percepite ma che possono essere influenzate in maniera consapevole. La risposta di ritorno (= Feedback!) permette infatti, attraverso segnali acustici o visivi, la percezione di funzioni come la frequenza del battito cardiaco, la secrezione di sudore, la tensione muscolare e la frequenza respiratoria.

Così ad esempio persone che soffrono di forte mal di testa per mezzo di un segnale acustico, vengono informate del livello di tensione muscolare della testa e della fronte. Il tono del segnale si adegua in contemporanea segnalando il risultato del loro tentativo intenzionale di riduzione della tensione. In questo modo il paziente ha la possibilità di imparare o di sviluppare la sua capacità di controllo della tensione muscolare in maniera efficace. Risposte di ritorno simili (Feedbacks) sono utilizzate anche per la regolazione della respirazione e della frequenza del battito cardiaco.

Nel trattamento di disturbi psicosomatici il biofeedback può essere utilizzato anche per dimostrare meglio al paziente la relazione tra psiche e soma, formando così un "ponte" verso la psicoterapia.

Tramite il biofeedback possono inoltre essere resi visibili gli effetti del training autogeno e del rilassamento muscolare progressivo.

5.17. SPORT E MOVIMENTO

Nel nostro Centro Terapeutico sport e movimento non sono limitati alla loro dimensione fisica e motoria, ma si intendono come parte integrante, importante in una concezione di trattamento globale.

Qui l'obiettivo è di partire dallo stato fisico esistente per cercare di migliorarlo. Il paziente può sviluppare una maggiore fiducia nelle proprie prestazioni, ed imparare ad organizzare la sua vita in maniera diversa. Inoltre il piacere nel movimento e la formazione di nuovi contatti sociali favoriscono la convivenza nel gruppo.

Le motivazioni verso l'attività sportiva e fisica possono essere molteplici, tra cui ad esempio: la voglia di muoversi e di esprimersi attraverso il movimento, la voglia di misurarsi con gli altri, il desiderio di benessere fisico e di fitness, la prevenzione di problematiche fisiche (p.e. sovrappeso) e psichiche (p.e. depressioni), il desiderio di percepire ed esplorare il proprio corpo, il desiderio di contatti sociali.



LA NOSTRA ESPERIENZA,
DIMOSTRA CHE COLORO
CHE FANNO USO DI UN
SOSTEGNO AMBULATORIALE
A LUNGO TERMINE, DOPO
LA TERAPIA, RIESCONO A
GESTIRE MEGLIO LA LORO
PROBLEMATICHE.



Lavoro di un paziente

5.18. FOLLOW-UP

Per molti pazienti del reparto delle dipendenze, ma anche del reparto di psicosomatica, la terapia a Bad Bachgart è una fase di trattamento importante ma non sempre sufficiente. Il più delle volte è indispensabile la continuazione della terapia in rapporto ambulatoriale sotto forma di terapia individuale o di terapia di gruppo. Vi è generale accordo sul fatto che la durata del trattamento, p.e. di una dipendenza debba avere la durata di almeno 2 anni per essere efficace. Similmente si pone la questione anche per una parte degli altri disturbi psichici e psicosomatici. Uno dei modi migliori sperimentati per favorire la comprensione della necessità di un simile percorso terapeutico, è quello di fissare, già durante il ricovero residenziale, contatti con gruppi di autoaiuto o di ex- pazienti. Partendo da questa considerazione e per quanto riguarda le dipendenze, tutte le diverse organizzazioni di autoaiuto della nostra provincia sono invitate nel nostro Centro a presentare il loro concetto terapeutico ed a prendere contatto con i pazienti ancora ricoverati. Questo vale anche per l'area di psicosomatica, con l'associazione Lichtung che presenta le occasioni di gruppo per persone con depressioni e/o disturbi d'ansia, e l'associazione INFES che presenta quelle per i pazienti con disturbi alimentari. Per alcuni pazienti anche a Bad Bachgart vi è la possibilità di prendere parte ad un gruppo dopo il trattamento residenziale, a frequenza bisettimanale ed a conduzione professionale.

Dal 2006 inoltre i nostri pazienti sono invitati a colloquio da noi un mese, sei mesi ed un anno dopo la fine del loro periodo residenziale. Durante questi colloqui e mediante questionari di auto-, ed eterovalutazione vengono raccolte e documentate le informazioni riguardo la situazione attuale e i cambiamenti dalla fine della terapia.

Molti pazienti del reparto delle dipendenze sono in contatto regolare con i collaboratori dei Servizi per le Dipendenze anche durante il periodo di ricovero.

Per tutti i pazienti vi è il consiglio di continuare la terapia ambulatoriale soprattutto con il psicoterapeuta inviante.

Una variante particolare del follow-up é il ritrovo annuale dei nostri ex-pazienti, durante il quale anche coloro che non hanno preso contatto territoriale per un sostegno successivo alla terapia possono ritrovarsi con il proprio terapeuta di riferimento ed i compagni del passato per scambiare esperienze e per evidenziare i cambiamenti fin lì effettuati. Per altri ancora questo ritrovo può permettere di ritrovare il coraggio di farsi di nuovo aiutare dopo una ricaduta.

La nostra esperienza ha finora dimostrato che i pazienti che riescono a fare uso di una relazione di sostegno a lungo termine, riescono anche a gestire la loro problematica in maniera vistosamente più efficace rispetto a coloro che non ne fanno uso.

Kurt Augustin: „Donne in nero-bianco“, prestito



BAD BACHGART, COL SUO IMPEGNO TERAPEUTICO, FA PARTE INTEGRANTE DI UNA RETE DI SERVIZI ED ORGANIZZAZIONI.

6. BAD BACHGART – IL TEAM

Il team terapeutico è composto da esperti di diverse figure professionali sanitarie. I 4 medici e gli 8 psicologi della casa sono specializzati in psicoterapia (sistemica, cognitivo-comportamentale, analitica) o si trovano in formazione. Completano il team 10 infermieri professionali diplomati, una assistente sociale, due collaboratori nell'ergoterapia, un esperto di terapia con i cavalli, come anche collaboratori esterni negli ambiti danzaterapia, consulenza sportiva e consulenza nutrizionale.

Inoltre vi sono 6 collaboratori nelle aree amministrazione, cucina e manutenzione della casa.

La dirigenza della casa si compone nel seguente modo:

Direttore del Centro Terapeutico

Dr. Helmut Zingerle

Psicologo e psicoterapeuta

Dirigenza medica – Area Dipendenze

Dr. Gianfranco De Blasi

Primario del Reparto di Medicina II, Ospedale di Bressanone

Dirigenza medica – Area Psicosomatica

Dr. Karl Lintner

Direttore Sanitario dell'Azienda Sanitaria di Bressanone



7. CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE

Con il modello Bad Bachgart vogliamo imboccare una via che porti verso una modalità di rapportarsi alle tematiche di dipendenza e salute psichica che sia professionale e fondata scientificamente.

Da un lato ci basiamo sugli standard generali della psicoterapia, dall'altro ci impegniamo ad adattare la terapia il più possibile alle esigenze di ogni singolo individuo.

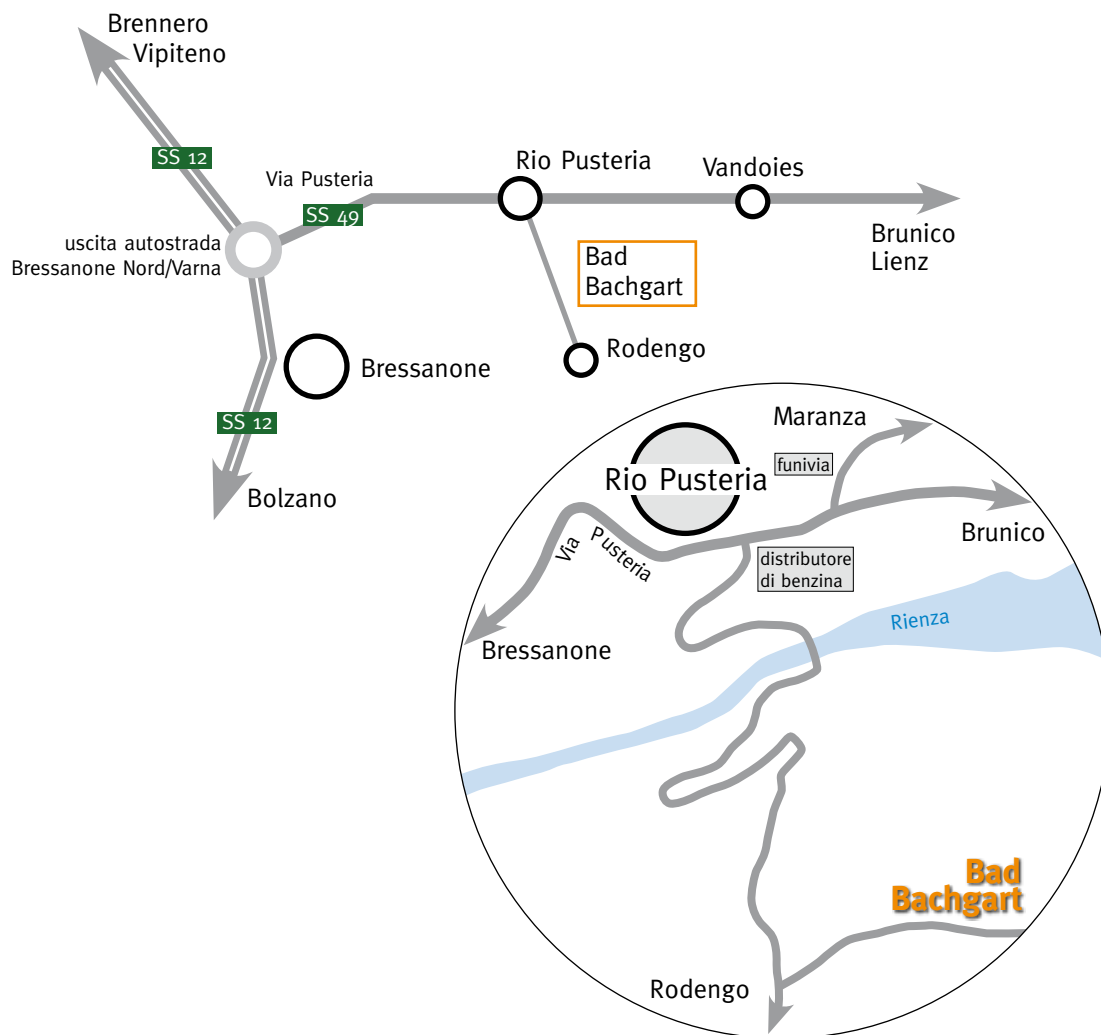
Attraverso la valutazione dei risultati, attraverso la concomitante sperimentazione e lo scambio con altre strutture specializzate vogliamo continuare a sviluppare il concetto alla base del nostro trattamento ed adattarlo a sfide future.

Bad Bachgart nel suo impegno terapeutico fa parte integrante di una rete di Servizi ed Organizzazioni, che si sono posti come compito principale l'aiuto a persone con problemi di dipendenza e/o disturbi psichici e psicosomatici.

Aerofotografia di Bad Bachgart e Rio Pusteria



PIANTINA D'ARRIVO



BAD BACHGART

**Centro Terapeutico per la cura di dipendenze
e disturbi psicosomatici**

San Paolo 56

I-39030 Rodengo

Tel. +39 0472 887 611

Fax +39 0472 887 609

www.sb-brixen.it

badbachgart@sb-brixen.it

B

APPENDICE

SERVIZI INVIANTI E PARTNER DI COOPERAZIONE

Bolzano e dintorni

AES Ambulatorio per disturbi alimentari

Servizio di dietetica e nutrizione clinica
Via Lorenz Böhler 5
39100 Bolzano
tel. 0471 908545 oppure 0471 908842
e-mail: diet@asbz.provincia.bz.it

Azienda Sanitaria di Bolzano

Reparto Psichiatrico
Via Lorenz Böhler 5
39100 Bolzano
tel. 0471 908867

Centro di Psicoterapia e Psicosomatica

Via Cassa di Risparmio 8
39100 Bolzano
tel. 0471 300389

Consultorio familiare P.M.Kolbe

Corso Italia 23
39100 Bolzano
tel. 0471/401959
e-mail: kolbebolzano@yahoo.it

Centro Ricerca e Interventi per problemi
di alcol e farmacodipendenza

Hands

Via Mendola 11
39100 Bolzano
tel. 0471 270924

Infes Infocentro per Disturbi del Comportamento Alimentare

Via Sernesi 10
39100 Bolzano
Tel. 0471 970039
e-mail: info@infes-infda.it

Azienda Sanitaria di Bolzano

Servizio Psicologico
Via Galileo Galilei 2
39100 Bolzano
tel. 0471 270115
e-mail: psychol@sbbz.it

Azienda Sanitaria di Bolzano

Centro Salute Mentale
Via Rosmini 42
39100 Bolzano
tel. 0471 305811

Servizio per le dipendenze

Via del Ronco 3
39100 Bolzano
tel. 0471 907070

Consultorio familiare P.M.Kolbe

Via Nazario Sauro 20
39052 Laives
tel. 0471/950600
e-mail: kolbelaives@yahoo.it

Servizio per gruppi di auto-mutuo-aiuto

Via Streiter 4
39100 Bolzano
tel. 0471 312424
e-mail: ma-sh@social-bz.net

Valle Isarco

Ambulatorio di Psicosomatico

Ospedale di Bressanone
Via Dante 51
39042 Bressanone
tel. 0472 812995

Azienda Sanitaria di Bressanone

Reparto psichiatrico
Via Dante 51
39042 Bressanone
tel. 0472 812940

Azienda Sanitaria di Bressanone

Servizio Psicologico
Via Dante 51
39042 Bressanone
tel. 0472 802100

Infes Infocentro per Disturbi del Comportamento Alimentare

Bressanone, tel. 340 7171986
Mercoledì, dalle ore 17.30 alle ore 19.30

Azienda Sanitaria di Bressanone

Centro Salute Mentale
Via Roma 7
39042 Bressanone
tel. 0472 834953

Azienda Sanitaria di Bressanone

Servizio di dietetica e nutrizione clinica
Via Dante 51
39042 Bressanone
tel. 0472 813250

Consultorio familiare P.M.Kolbe

Via Hartwig 9/B
39042 Bressanone
tel. 0472/830920
e-mail: kolbebrixen@yahoo.it

Servizio per le dipendenze

Via Dante 26
39042 Bressanone
tel. 0472 835695

Pusteria

Servizio per le dipendenze

Via Dante 26
39031 Brunico
tel. 0474 586200

Azienda Sanitaria di Brunico

Reparto Psichiatrico
Via Ospedale 11
39031 Brunico
tel. 0474 586300

Consultorio familiare

Via S. Lorenzo 10
39031 Brunico
tel. 0474/555638
e-mail: bruneck@familienberatung.it

Azienda Sanitaria di Brunico

Servizio Psicologico
Via Andreas Hofer 25
39031 Brunico
tel. 0474 586220

Azienda Sanitaria di Brunico

Centro Salute Mentale
Via Ospedale 11
39031 Brunico
tel. 0474 586340

Merano e dintorni

AES Ambulatorio per disturbi alimentari

Servizio dietetico-nutrizionale
Via G. Rossini 5
39012 Merano
tel. 0473 251250

Azienda Sanitaria di Merano

Centro Salute Mentale
Via Nazario Sauro 8 - Sinigo
39012 Merano
tel. 0473 247700

Azienda Sanitaria di Merano

Centro Salute Mentale
Via Schaffer 78 – maia Alta
39012 Merano
tel. 0473 251700

Azienda Sanitaria di Merano

Reparto Psichiatrico
Via G. Rossini 5
39012 Merano
tel. 0473 264657

Azienda Sanitaria di Merano

Servizio Psicologico
Via G. Rossini 29
39012 Merano
tel. 0473 222226

Consultorio familiare P.M.Kolbe

Via Carducci 7
39012 Merano
tel. 0473/233411
e-mail: kolbemerano@yahoo.it

Consultorio familiare Lilith

Via Plankenstein 20
39012 Merano
tel. 0473/212545
e-mail: lilith@dnet.it

Servizio per le dipendenze

Via Alpini 3
39012 Merano
tel. 0473 443299

Val Venosta**Azienda Sanitaria di Merano**

Ospedale di Silandro
Centro Salute Mentale
Via Ospedale 3
39028 Silandro
tel. 0473 736690

Consulenza Psicosociale

Caritas
Via Principale 131
39028 Silandro
tel. 0473 621237

NOTE

[illegible]

NOTE

[illegible]

NOTE

[illegible]

NOTE

[illegible]

