

## PROGETTO “STAY IN MINDfulness”

### Sommario

Descrizione .....	1
Obiettivi .....	2
Destinatari .....	3
Attori coinvolti.....	3
Modalità attuate.....	4
Risultati raggiunti.....	5
Luogo .....	6
Piano economico .....	6
Risultati documentati .....	6

La Cooperativa Il Mago di OZ<sup>1</sup>, rating di legalità n. 2 stelle ++<sup>2</sup>, da vent’anni si occupa di prevenzione della salute, trattamento delle dipendenze patologiche, assistenza al singolo, alla coppia e alla famiglia nelle diverse fasi di vita, attraverso l’attività svolta dai seguenti servizi:

- S.M.I. Servizio Multidisciplinare Integrato con sedi a Rezzato (BS), Ospitaletto (BS), Bagnolo Mella (BS) e Pisogne (BS).
- Comunità Terapeutica Donatello con sede a Brescia.
- Pronta Accoglienza e Centro Diurno con sedi a Spinadesco (CR).
- Consultorio Familiare S. Andrea con sede a Iseo (BS).

Tutti i Servizi della Cooperativa sono accreditati da Regione Lombardia e convenzionati con l’A.T.S. territorialmente competente.

La Cooperativa presenta al suo interno anche un Ente di Formazione<sup>3</sup>, un Provider<sup>4</sup> ed un Gruppo di Progettazione.

<sup>1</sup> [www.ilmagodiozonlus.it](http://www.ilmagodiozonlus.it).

<sup>2</sup> L’Autorità Garante della Concorrenza del Mercato in data 05/03/2024 comunicazione RT9599.

## DESCRIZIONE

Il progetto “STAY IN MINDfulness” è stato un progetto pilota che ha permesso alla Cooperativa di sperimentare e consolidare pratiche di cura che pongano concretamente al centro la persona.

Il progetto ha avuto la sua realizzazione grazie al contributo di Fondazione della Comunità Bresciana ricevuto nel 2019 e successivamente nel 2021. A seguito di due annualità di sperimentazione, ad oggi il servizio offerto è entrato a far parte dell’operatività della Cooperativa.

La progettualità offre un importante impatto nel percorso di cura dei pazienti e dei familiari di pazienti con un problema di dipendenza patologica, in quanto:

- È un centro di “decompressione” per il nucleo familiare, offrendo una forma di “sollievo” dalle gravi fatiche quotidiane nell’accudimento di un proprio caro in situazione di dipendenza e fragilità psichica.
- Favorisce un “time out” per le persone dipendenti dall’uso delle sostanze ed un temporaneo allontanamento dai contesti di vita abituali.

Ciò che lo differenzia dalle tradizionali proposte di presa in carico è l’offerta di un’esperienza terapeutica di “residenzialità brevissima”, organizzata in moduli di massimo due giorni per evitare il distacco prolungato dai contesti di vita e riqualificarli.

## OBIETTIVI

Il progetto si prefigge i seguenti obiettivi, specificati con riferimento ai destinatari, quali familiari e pazienti.

Per i familiari:

- Migliorare la consapevolezza di sé attraverso la pratica di Mindfulness.
- Sperimentare momenti di meditazione e di rilassamento in gruppo e la condivisione dei vissuti/percezioni stimolando la comunicazione e l’espressione dei propri stati d’animo.
- Aumentare la capacità individuale di porre attenzione e stare concentrati su di sé.
- Sollevare i familiari dalla gestione diretta dei propri cari affetti da dipendenza e comorbilità psichiatrica.
- Trovare uno spazio di condivisione e di ascolto, sia di gruppo che individuale, guidato da operatori esperti.

Per i pazienti:

- Migliorare la consapevolezza rispetto alle situazioni di rischio e allo sviluppo di strategie di fronteggiamento delle ricadute attraverso la pratica di Mindfulness e di Relapse Prevention.

---

<sup>3</sup> Accreditamento di Regione Lombardia all’albo regionale dei soggetti accreditati per i Servizi di Formazione Professionale con n°1269 del 17/11/2021 a titolarità di “Il Mago di Oz – Società Cooperativa Sociale ONLUS.

<sup>4</sup> Accreditamento di Regione Lombardia n°7241 fino al 31/12/2023 con decreto n°4803 del 11/04/2022.

- Sperimentare momenti di meditazione e di rilassamento in gruppo con la condivisione dei vissuti e delle percezioni, stimolando la comunicazione e l'espressione dei propri stati d'animo.
- Aumentare la motivazione al cambiamento e all'autoefficacia.
- Aumentare la capacità individuale di porre attenzione e stare concentrati su di sé.
- Ridurre la frequenza e la gravità delle ricadute.
- Potenziare i contatti affettivo-relazionali incrementando l'autostima.
- Sviluppare nuovi comportamenti e strategie per affrontare la noia e gestire il tempo libero.

## DESTINATARI

Il progetto coinvolge principalmente l'utenza dei Servizi della Cooperativa Il Mago di Oz, ma è previsto anche il coinvolgimento di soggetti esterni interessati a partecipare alle attività proposte. Più nello specifico, i destinatari del progetto sono individuati nelle seguenti figure:

- Persona portatrice di un problema di dipendenza patologica, per offrire un luogo e un tempo di pausa dalla dipendenza.
- Il suo nucleo familiare, per offrire una forma di "solievo" dalle gravi fatiche quotidiane nell'accudimento di un proprio caro con un problema di dipendenza.

I destinatari, pertanto, sono identificati in coloro che necessitano di un luogo di "decompressione" da cui poter attingere rinnovate risorse, strumenti ed energie per affrontare la quotidianità ed agire il cambiamento possibile. Queste vie di decompressione emotiva sono come bolle, piccoli soffi che alleggeriscono e leniscono lo stress.

## ATTORI COINVOLTI

Per la fattiva realizzazione del progetto che, per la positiva riuscita si fonda sulla necessità di umanizzare il più possibile le cure e le attività proposte, sono molteplici gli attori coinvolti.

In primis, tutti gli operatori dei Servizi Multidisciplinari Integrati (Medici, Infermieri, Educatori Professionali e Assistenti Sociali) che quotidianamente, nei percorsi ambulatoriali, propongono progetti individualizzati di presa in carico per la persona con dipendenza e ai familiari, per il progetto fungono da tramite nell'intercettazione dei destinatari.

L'attenzione della Cooperativa verso gli operatori, garantisce proposte formative al personale interno (sia libero professionista che dipendenti) e agli operatori di altri servizi sociosanitari, con piani formativi annuali. Le formazioni hanno sempre come filo conduttore la cura dei pazienti in un'ottica inclusiva e di empowerment, ponendo al centro la persona nella sua interezza, senza discriminazione/giudizio e depersonalizzazione degli interventi. L'approccio umanizzante della cura è rivolto sia ai pazienti che ai familiari che alla più ampia rete di Servizi con cui si collabora nel

***IL MAGO DI OZ Società Cooperativa Sociale Onlus***

C.F. e P.IVA 02566790982

Sede Legale: Via Donatello, 105 – 25124 Brescia (BS) - Tel. 030.640438 e Fax 030.641620

E-mail: [info@smimagodioz.it](mailto:info@smimagodioz.it) - PEC: [ilmagodioz@pec.confcooperative.it](mailto:ilmagodioz@pec.confcooperative.it)

precorso terapeutico. La scelta dei docenti e dei percorsi formativi vuole favorire un approccio alla persona che accoglie e ascolti il bisogno, aiutando nel raggiungimento di obiettivi di benessere, attraverso un percorso di accompagnamento ed educazione alle cure e ai trattamenti proposti.

Per quanto riguarda i soggetti esterni coinvolti, partecipa attivamente:

- Centro Olistico Gaia: realtà che si occupa di svolgere attività olistiche (meditazione, pilates, reiki, banghi di gong).
- Consulenti di varie discipline/attività, specificatamente formati per le attività proposte (scrittura creativa, medico nutrizionista, psicologa psicoterapeuta ecc.).
- Alcolisti Anonimi e Narcotici Anonimi per pazienti e familiari.

## MODALITÀ ATTUATE

Il progetto prevede le seguenti modalità attuative:

- Approccio olistico: dal greco *olos* "totalità". L'olismo rappresenta uno stato di salute globale dato dall'unione di mente, corpo, ambiente e società.
- Focus sulla consapevolezza: lo sviluppo di una maggior consapevolezza rappresenta la possibilità di riprendere in mano la direzione della propria vita, all'interno di uno spazio, a partire da un luogo fisico ampio e accogliente, in cui trovarsi e ritrovarsi, permettendo di fermarsi, ascoltarsi e sentirsi.
- Residenzialità breve: tempo breve ed intenso per permettere di "mettere in pausa" la propria situazione appesantita dalla frenesia della quotidianità e di "riavviare" la propria vita attraverso momenti diversi e strutturati che permettono di stare nel "qui ed ora".
- L'utilizzo della pratica di Mindfulness per imparare a lasciare scorrere i pensieri o le sensazioni che affiorano, anche quelli più persistenti e intrusivi, interrompendo in questo modo gli automatismi che portano alla momentanea perdita di controllo; sviluppare una maggior consapevolezza e "riprendere in mano" la direzione della propria vita.
- Il progetto prevede la costruzione di uno spazio, a partire da un luogo fisico ampio e accogliente, in cui trovarsi e ritrovarsi, in cui permettersi di fermarsi ad ascoltare e sentire.
- L'intervento, caratterizzato da un tempo breve ed intenso, permette di raggiungere il duplice obiettivo di "mettere in pausa" la propria situazione appesantita dalla frenesia della quotidianità, "riavviando" la propria vita attraverso momenti diversi e strutturati che permetteranno di stare nel "qui ed ora".
- Durante la fase residenziale e/o semiresidenziale, ci si allenerà alla cura di sé. Chi parteciperà al progetto verrà inserito in attività individuali e di gruppo sia terapeutiche (mindfulness, yoga, training autogeno, massaggio metamorfico ecc.) che esperienziali (laboratori di cucina, musica, sport, walking ecc.) per sperimentare una dimensione del

piacere slegata dal consumo della sostanza, da una parte, ed un riappropriarsi di una dimensione di quotidianità sostenibile e possibile dall'altra.

## RISULTATI RAGGIUNTI

Le attività del progetto hanno portato a:

- Continuità e contiguità della cura e della “presa in carico” con connessioni tra la quotidianità della salute e la straordinarietà della malattia.
- Ampliamento di reti di collaborazione con le realtà del territorio.
- Contenimento dell'utilizzo di alcol e sostanze da parte dei pazienti con conseguente mantenimento delle attività lavorative e “riqualificazione” delle relazioni affettive e personali.
- Sperimentazione di un gruppo di auto aiuto di familiari, in cui trovare sostegno e solidarietà.

I momenti strutturati di meditazione sono risultati essere un valevole aiuto nel trattamento dei comportamenti di dipendenza, in quanto hanno permesso di focalizzare l'attenzione sulla propria possibilità di scelta e interrompono l'abitudine di vivere con il “pilota automatico” inserito. La pratica di mindfulness ha permesso di fermarsi ad ascoltare e sentire se stessi, esercitandosi nella consapevolezza.

La risultanza dell'avvio di questo progetto ed il raggiungimento dei risultati attesi potrebbe essere la base della sostenibilità futura del progetto che, attraverso enti pubblici, privati, famiglie e il privato sociale potrebbe aiutare a consolidare il progetto Stay in Mindfulness.

Con uno sguardo sul lungo periodo, si ritiene che il proseguimento del progetto possa permettere di raggiungere i seguenti risultati:

- Per i pazienti: ristabilire un equilibrio delle funzioni di base (es. sentire più chiaramente i propri bisogni, ascoltare le richieste del proprio corpo e rispondervi in modo più efficace, influenzare il benessere percepito, potenziare la capacità di prendere delle decisioni con maggior lucidità, intraprendere percorsi di cambiamento, potenziare la motivazione di intraprendere/mantenere percorsi riabilitativi, favorire l'autoefficacia, alleggerire e lenire lo stress).
- Per i familiari dei pazienti: condividere ed elaborare le fatiche quotidiane (es. consolidamento della costituzione di un gruppo di auto aiuto di familiari).
- Consolidamento di un servizio innovativo di residenzialità breve per il trattamento delle dipendenze patologiche.
- Ampliamento e rafforzamento delle collaborazioni con le realtà del territorio.

## LUOGO

La prima sperimentazione progettuale è stata realizzata presso un'abitazione in affitto a Sulzano (BS) e la seconda a Marone (BS); ad oggi è in corso presso degli spazi a Pisogne (BS), in prossimità dello S.M.I.. La scelta del Lago d'Iseo, come cornice dell'attività progettuale, non è stata casuale. La ratio alla base del progetto, ha portato ad identificare un luogo visivamente "bello" e d'impatto che facesse da cornice e aiutasse a favorire il processo di distanziamento dalla quotidianità. Il luogo è raggiungibile anche con la linea ferroviaria e i mezzi pubblici che collegano la zona alla più ampia Provincia di Brescia e ai comuni limitrofi in Provincia di Bergamo.

## PIANO ECONOMICO

Di seguito si vuole condividere il piano economico con le spese annuali previste per la sostenibilità del progetto.

<b>BUDGET Progetto Stay Mindfulness</b>			
<b>ONERI</b>		<b>IMPORTO TOTALE</b>	<b>%</b>
<b>1 BENI DUREVOLI</b>		1.000,00 €	2,35%
1.1 Attrezzature	Acquisto di sedie/materassini per attività di training e yoga	1.000,00 €	
<b>2 RISORSE UMANE</b>		18.560,00 €	43,67%
2.1 Personale strutturato	n. 2 operatori per 192 ore ciascuno	13.440,00 €	
2.2 Prestazioni di terzi	n. 64 ore svolte da personale del Centro Olistico	2.560,00 €	
2.3 Prestazioni di terzi	n. 64 ore svolte da professionisti	2.560,00 €	
<b>3 RIMBORSO SPESE RISORSE UMANE</b>		1.536,00 €	3,61%
3.1 Pasti	Pasti per un fine settimana al mese	1.536,00 €	
<b>4 SPESE DI GESTIONE</b>		21.400,00 €	50,36%
4.1 Affitto	Affitto stabile per n. 16 mesi per svolgimento del Progetto.	16.000,00 €	
4.2 Illuminazione/riscaldamento	Utenze per n. 16 mesi	1.700,00 €	
4.3 Assicurazione	Assicurazione per n. 16 mesi	3.700,00 €	
<b>TOTALE</b>		<b>42.496,00 €</b>	<b>100%</b>

## RISULTATI DOCUMENTATI

Di seguito abbiamo il piacere di condividere alcune foto delle attività realizzate nelle due progettualità, per immedesimarsi e rivivere l'esperienza di cura proposta.

Il materiale fotografico presente in archivio è quantitativamente limitato per tutelare la privacy dei partecipanti alle attività. Alle iniziative proposte, oltre al personale specifico per lo svolgimento delle attività sono sempre presenti almeno 2 operatori della Cooperative (assistente sociale o educatore professionale) per mantenere il *fil rouge* di raccordo.



- *Percorso di yoga, meditazione e mindfulness per pazienti e familiari (prima edizione progettuale).*



***IL MAGO DI OZ Società Cooperativa Sociale Onlus***

C.F. e P.IVA 02566790982

Sede Legale: Via Donatello, 105 – 25124 Brescia (BS) - Tel. 030.640438 e Fax 030.641620

E-mail: [info@smimagodioz.it](mailto:info@smimagodioz.it) - PEC: [ilmagodioz@pec.confcooperative.it](mailto:ilmagodioz@pec.confcooperative.it)

- Corsa e camminata all'aria aperta lungo la ciclabile Pisogne-Marone alla presenza di medico, assistente sociale e educatore professionale dello S.M.I. Pisogne (secondo edizione progettuale).



- Corsa notturna Brescia città (seconda edizione).

**IL MAGO DI OZ Società Cooperativa Sociale Onlus**

C.F. e P.IVA 02566790982

Sede Legale: Via Donatello, 105 – 25124 Brescia (BS) - Tel. 030.640438 e Fax 030.641620

E-mail: [info@smimagodioz.it](mailto:info@smimagodioz.it) - PEC: [ilmagodioz@pec.confcooperative.it](mailto:ilmagodioz@pec.confcooperative.it)



- *Corsa nel fine settimana con pazienti e operatori dei Servizi (seconda edizione).*



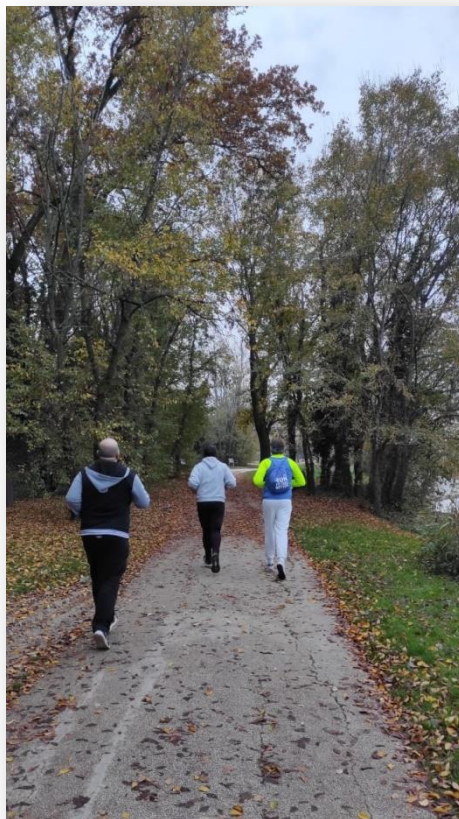
***IL MAGO DI OZ Società Cooperativa Sociale Onlus***

C.F. e P.IVA 02566790982

Sede Legale: Via Donatello, 105 – 25124 Brescia (BS) - Tel. 030.640438 e Fax 030.641620

E-mail: [info@smimagodioz.it](mailto:info@smimagodioz.it) - PEC: [ilmagodioz@pec.confcooperative.it](mailto:ilmagodioz@pec.confcooperative.it)





## ***IL MAGO DI OZ Società Cooperativa Sociale Onlus***

C.F. e P.IVA 02566790982

Sede Legale: Via Donatello, 105 – 25124 Brescia (BS) - Tel. 030.640438 e Fax 030.641620

E-mail: [info@smimagodioz.it](mailto:info@smimagodioz.it) - PEC: [ilmagodioz@pec.confcooperative.it](mailto:ilmagodioz@pec.confcooperative.it)



***IL MAGO DI OZ Società Cooperativa Sociale Onlus***

C.F. e P.IVA 02566790982

Sede Legale: Via Donatello, 105 – 25124 Brescia (BS) - Tel. 030.640438 e Fax 030.641620

E-mail: [info@smimagodioz.it](mailto:info@smimagodioz.it) - PEC: [ilmagodioz@pec.confcooperative.it](mailto:ilmagodioz@pec.confcooperative.it)