

Dai Progetti di Perla Le Associazioni



Presentano il Progetto **“ANCORARSI”** per Pazienti Oncologici in fase di remissione malattia e Caregivers familiari



Con il patrocinio gratuito di RUKIJE
<https://www.rukije.org/>

~ INTRODUZIONE E OBIETTIVO GENERALE

Ancorarsi, che utilizza la metodologia presente in tutti i progetti di Perla, prende il via grazie al partenariato tra Osservatorio Salute e Sicurezza e Altra Terra.

Il progetto è gratuito per i beneficiari, veri destinatari delle attività e si sostiene con un crowdfunding collettivo.

Sappiamo che la malattia oncologica rappresenta un trauma fisico, psichico e sociale.

L'annuncio della malattia è spesso uno tsunami, rischiando di venire travolti da un'onda anomala che può rappresentare una violenza psicologica, un trauma difficile da sormontare che travalica le barriere del proprio corpo coinvolto.

L'OBIETTIVO di Ancorarsi consiste nel sostenere, supportare, accompagnare e sviluppare una nuova coscienza di sé del paziente oncologico durante quella nuova fase che si attiva dopo il verdetto di remissione.

Forti di un'esperienza pluriennale professionale in tale ambito, è stato studiato un protocollo adeguato a far esprimere il trauma e costituire le basi per una ricostruzione emotiva, per

vivere di nuovo pienamente la propria esistenza una volta che l'esperienza delle cure sia finita.

Ci si è resi conto che, proprio nel momento in cui il paziente esce dal tunnel, arriva il disorientamento e la mancanza di punti di riferimento. Pertanto porre un quadro specifico in cui si possa rielaborare il lutto della vita precedente, evacuando traumi e paure, servirà a rendere possibile come prendersi la responsabilità della nuova vita in modo consapevole e cosciente.

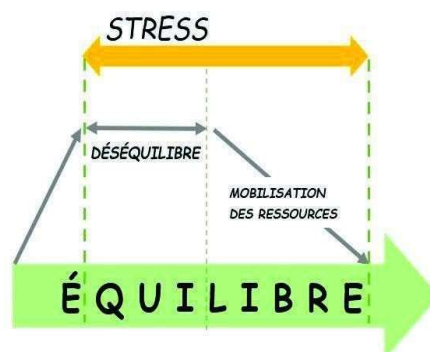
~ **MODULI Ancorarsi**

I moduli delle attività sono articolati in due giornate e modalità semiresidenziale, opzionale in residenziale su esigenze specifiche, per consentire di lavorare in modo più immersivo e completo su alcuni aspetti delle persone, legate all'evento traumatico e la trasformazione dello stesso.

Le persone appena giunte in sede saranno accompagnate in un percorso articolato che consideri le 5 dimensioni dell'essere umano:

- **Fisico,**
- **Psicologico,**
- **Intellettuale,**
- **Sociale,**
- **Spirituale (in senso laico).**

L'intento è di restituire equilibrio grazie alla mobilitazione delle risorse della Persona senza, cioè, rafforzare l'elemento clinico e patologico del proprio vissuto.



Il passaggio da stress ed equilibrio sarà possibile grazie alle strategie di aggiustamento e di adattamento.

Si analizzerà l'aggiustamento evitante e vigilante spiegando come non esistano strategie efficaci o inefficaci in sé, essendo legate infatti alla situazione da affrontare.

Far verbalizzare il comportamento sotto forma di aggiustamento permetterà di aiutare il partecipante a controllare la propria reazione e adattarla gradualmente alla sua nuova fase di vita.

~ **OBIETTIVI SPECIFICI/ LE DIMENSIONI :**

Nello specifico si può affermare che il malato, minacciato nella propria vita dalla malattia, è messo di fronte ad una sofferenza globale nella quale si mischiano diverse componenti strettamente incastrate l'una nell'altra in modo spesso inconscio e inconsapevole, coinvolgendo l'aspetto:

- ✓ **Fisico,**
- ✓ **Psicologico,**
- ✓ **Intellettuale,**
- ✓ **Sociale,**
- ✓ **Spirituale (in senso laico).**

Il lavoro da svolgere sarà quello di far prendere coscienza delle dimensioni dell'essere persona e di far capire quanto ognuna di queste è presente e sviluppata in ognuno dei partecipanti e quanto aiuti e sostenga nel quotidiano.

Diversi esercizi ed esempi potranno agire come attivatori di nuovi comportamenti perché forniscono le basi per rendere cosciente un meccanismo di difesa o una regressione della personalità.

L'obiettivo è di spiegare come ignorare spesso gli stati del sé della personalità impedisca di reagire in modo adulto ai diversi cambiamenti di vita.

La psicopedagogia aiuterà a spiegare il funzionamento di certi comportamenti e la funzione implicita degli stessi in un contesto di post malattia.

Imparare il qui e ora sarà un altro obiettivo:

Esercitarsi ad essere nel presente, la sola realtà alla nostra portata. Essere "qui e ora" è avere coscienza di ciò che succede in sé e fuori dal sé, ritornare alle proprie sensazioni e emozioni, assaporare la vita senza scappare sistematicamente in casi di fastidio o dolore.

Abitare il proprio corpo è innanzitutto ascoltarsi, nominarlo sia in positivo che in negativo.

Ciò permette di connetterci alla realtà presente via le sensazioni, di capire ciò che succede a ogni persona tramite le emozioni.

Ciò consente, inoltre, di elaborare una riflessione, dei progetti, a partire dai propri bisogni e dai propri desideri.

Conoscere e riconoscere le emozioni (obiettivo)

Durante l'incontro si spiegherà e analizzerà la rosa delle emozioni di Robert Plutchik che descrive, in modo esaustivo, come ogni emozione ne nasconda un'altra di intensità diversa. Ci si è resi conto che in questi anni di lavoro con i pazienti, in contesti pubblici come privati, nonostante la liberalizzazione delle emoticons c'è una non conoscenza e una ghettizzazione delle emozioni. Pertanto risulta importante rimettere le cose al loro posto, rinviando anche ad approfondimenti sul lato bibliografico.

La metodologia a laboratorio permetterà di far vivere, dall'interno con esempi e casi pratici, le diverse emozioni da studiare per recuperarle e fare in modo che siano al servizio del partecipante in modo consapevole.

Un aiuto sarà fornito anche dagli ormoni del benessere, che è noto in letteratura scientifica, se attivati in modo cosciente, possono agire da regolatori naturali dell'umore.

Comunicazione non violenta (obiettivo)

Sarà possibile aprire una parentesi su come si comunica per capire come migliorare e trasformare la relazione con l'altro con empatia e benevolenza.

Imparare l'espressione del sé con l'empatia all'altro.

La partecipazione al laboratorio ANCORARSI permetterà di sviluppare degli strumenti utili per una presa in carico psicologica nel post oncologico per vivere nell'armonia del sé e fare in modo che la malattia abbia prodotto il cambiamento profondo tra psiche e soma.

~ **DESTINATARI:** adulti (maschi/femmine) sopra i 18 anni, nel primo gruppo uomini e donne pazienti oncologici in fase di remissione dalla malattia, nel secondo gruppo uomini e donne caregivers familiari.

Ogni gruppo è formato da un minimo di 10 persone

DURATA: 16 ore di attività per ogni gruppo individuato (arrivo 9,30 e attività dalle 10 alle 18 del sabato e dalle 10 alle 18 della domenica).

~ **PERIODO:** il primo gruppo sarà organizzato il **21-22 giugno** al raggiungimento minimo della raccolta fondi.

~ **COSA PREVEDE IL PROGETTO SENZA COSTI PER I PARTECIPANTI:**

- 16 ore di laboratorio esperienziale,

- 4 figure professionali a disposizione dei partecipanti,
- Tesseramento ordinario annuale per entrambe le associazioni senza costi per i partecipanti,
- Cibo e bevande (colazioni, pranzi) senza costi per i partecipanti, preparazione di pasti, con materie prime scelte, alcune provenienti direttamente dall'orto, altre da produttori locali.
- Materiali, cancelleria, schede, utilizzo di colori, eventuali dispense in formato digitale, tutto senza costi per i partecipanti.

~ **COME ADERIRE AL GRUPPO DI GIUGNO:**

Chi desidera partecipare gratuitamente deve potersi prenotare inviando una mail a progettidiperla@gmail.com

Si formerà il gruppo in base all'ordine di prenotazione.

La conferma di adesione sarà definita non oltre il 15 maggio

~ **PROGRAMMA**

SABATO MATTINA:

ore 9,30 ARRIVO DEI PARTECIPANTI

ore 9,50 Presentazione Formatrici e partecipanti e obiettivi,

ore 10,00 Dimensione Fisica, attività sensoriale di rilassamento psicocorporeo con Diana e Federica, "Il Gomitolo delle Relazioni "

ore 10,45 Dimensione Psicologica "Ri-conosciamo il nostro cuore " con Sonia e Flavia

ore 12,30 "Calma Consapevole"

ore 13,00 Pranzo condiviso

SABATO POMERIGGIO:

ore 14,30 Dimensione Intellettuale "Ri-scoprire il potere nella mente" con Sonia e Flavia

ore 15,30 Dimensione Psicologica "Mandala delle Stagioni" con Sonia e Flavia

ore 17,00 Dimensione Fisica "Riscopriamo il nostro corpo" con Diana e Federica

ore 18,00 Chiusura dei lavori

DOMENICA MATTINA:

ore 9,30 ARRIVO DEI PARTECIPANTI

ore 10,00 Dimensione Sociale “Le mia rete, le mie risorse, il mio ancoraggio” con Sonia e Flavia

ore 11,00 Dimensione Intellettuale “Il qui e ora” con Sonia e Flavia

ore 12,00 Dimensione Psicologica “Musica e gesti” con Sonia e Flavia

ore 13, 00 Pranzo condiviso

DOMENICA POMERIGGIO:

ore 14,30 Dimensione Spirituale (in senso laico) “Radichiamoci con Fiducia” con Diana e Federica

ore 15,30 Pausa Conviviale

ore 16,00 Le 5 dimensioni “Rivelarsi nell’ancoraggio” con Sonia e Flavia

ore 18,00 Saluti finali- Chiusura dei lavori con Sonia, Flavia, Diana e Federica

~ **CHI SIAMO**

OSSERVATORIO SALUTE E SICUREZZA <https://www.osas.tv/>

Osservatorio Salute e Sicurezza, nata nel 2015, è un’Associazione di Promozione Sociale che osserva e analizza i bisogni di imprese, cittadini, Enti, Istituti Educativi e scolastici per fornire risposte e azioni in grado di migliorare la qualità di vita, benessere individuale-sociale.

L’Associazione, iscritta al Registro Unico Nazionale Terzo Settore (RUNTS) persegue con i suoi professionisti Psicologi, esperti di Salute, Lavoro, Organizzazione, Formazione e Selezione una visione sistemica di soluzione ai problemi, rivolgendosi alle persone, ai gruppi, alla collettività con un approccio multidisciplinare in rete con Medici, Giuristi, Avvocati, Arti terapeuti, Artisti.

Le nostre parole sono Prevenzione della salute e Protezione con misure che garantiscano la sicurezza psicologica e sociale e metodi scientifici, valutazioni tecniche, diagnostiche, organizzative, test, questionari, counseling psicologico accanto ad una sua continua innovazione, progetti creativi, laboratoriali, esperienziali, arti terapie, mediazione artistica nel caso di interventi tarati su obiettivi specifici.

ALTRA TERRA <http://www.altraterra.net/>

AltraTerra ha lo scopo di promuovere il benessere psico-fisico attraverso l’integrazione di diversi ambiti e discipline.

L'associazione AltraTerra nasce dal desiderio di tornare ad una vita più semplice, a contatto con la natura ed i suoi ritmi, riscoprendo antiche tradizioni e un modo di vivere il più possibile ecosostenibile. Aderendo all'idea che lo stare bene sia frutto di un'armonia interna all'essere umano ed esterna ad esso, ossia in tutte le sue relazioni con il mondo esterno, crediamo che tale armonia possa essere riscoperta attraverso le esperienze che la vita presenta e portata in ogni aspetto della propria quotidianità.

Dalla ricerca personale su di noi e su come l'uomo può reinserirsi nel ciclo naturale che governa tutto ciò che ci circonda, abbiamo formato questa piccola realtà, dove poter sperimentare la ricerca di un proprio benessere.

Cerchiamo di promuovere azioni sostenibili incentivando atteggiamenti di rispetto e cura per l'ambiente. Crediamo che la vera Educazione Ambientale parta dal contatto che esiste dentro noi stessi con la Natura, con la nostra parte più profonda. Mantenere il legame con la terra, con i suoi cicli, riscoprire un senso di appartenenza al territorio in cui viviamo, sono i primi passi, fondamentali, per un vivere equilibrato e armonico.

Lo scopo che ci proponiamo è quello di diventare sempre più un punto di riferimento nell'ottica della creazione di una rete per la valorizzazione e tutela del territorio grazie anche alle collaborazioni instaurate con altre realtà che condividono gli stessi valori.

~ DOVE SI REALIZZA IL PROGETTO

AltraTerra casa Rurale

La struttura, immersa nel verde della campagna romana, offre uno stile di vita rurale, a contatto con la natura e il silenzio, mantenendo un alto grado di comfort e benessere.

Sono a disposizione delle persone:

l'ampio giardino,

un'ampia sala da poter utilizzare come spazio conferenze o relax,

ampio parcheggio. Tutto l'immobile è coperto da wi-fi.





POSIZIONE

AltraTerra si trova a circa 20 Km da Roma, all'interno della Riserva Naturale della Marcigliana, un'area protetta di circa 4.000 ettari, cornice ideale per soggiorni rilassanti e con tutti i confort.

La vicinanza a Roma rappresenta sia una valida alternativa per chi dalla città voglia venire a trascorrere un soggiorno rilassante a contatto con la natura, sia per chi venendo da fuori voglia visitare la città eterna e coniugare al soggiorno gli aspetti turistici.

~ COME RAGGIUNGERCI

Siccome la struttura si trova vicino il Comune di Monterotondo (Roma), precisamente vicino via di valle ricca, è necessaria la macchina soltanto per il tragitto dalla stazione Fs Monterotondo Scalo e/o Capolinea Bus Monterotondo per arrivare appunto alla Casa Rurale.

È possibile organizzarsi anche con le associazioni coinvolte, in ogni caso chi partecipa con la propria auto riceverà le coordinate precise di geolocalizzazione su whatsapp.

In caso di utilizzo di mezzi pubblici o propri per arrivare a Monterotondo.

- Con l'aereo: da Fiumicino la linea FL1 permette di partire direttamente dall'aeroporto e raggiungere la stazione di Monterotondo senza alcun cambio.

- In auto: da Roma è possibile arrivare percorrendo la Via Salaria, la tangenziale o il raccordo anulare, tutte strade molto prossime alla struttura.

- In treno è possibile arrivare con la linea F1 che assicura corse e che ha varie stazioni di partenza a Roma, è possibile consultare gli orari sul sito Trenitalia.

AltraTerra inoltre è facilmente raggiungibile anche per chi viene da altre regioni d'Italia o europee, in 10 minuti è possibile infatti raggiungere le uscite delle autostrade E45 e E35, che collegano a tutta Italia e a parte dell'Europa.

Per raggiungere la casa si percorrere una strada sterrata di 1 km, l'accesso è possibile con qualsiasi veicolo, chi parteciperà al progetto dovrà solo fare attenzione a guidare piano.

PROFESSIONISTI COINVOLTI

Flavia Margaritelli, Psicologa, Presidente di Osservatorio Salute e Sicurezza Curriculum vitae presente su <https://www.osas.tv>

Sonia Dionisi Psicologa, Psicoterapeuta esperta in Psiconcologia, Curriculum vitae presente su <https://www.osas.tv>

Federica Cascino, Dott.ssa in Giurisprudenza, Presidente dell' Associazione AltraTerra, Per approfondimenti su chi siamo www.altraterra.net

Diana,Postiglione, Dott.ssa in Educazione e divulgazione ambientale, vicepresidente dell' associazione AltraTerra. Per approfondimenti su chi siamo www.altraterra.net