



## RACE ACROSS LIMITS ODV

**Race Across Limits**, una sfida attraverso i limiti, è stata fondata nel 2018 dopo essere riuscita a vincere una grave depressione, nella quale ero scivolata, a causa della disabilità improvvisa di mio marito.

Nel 2007 mio marito Davide, a seguito di un tuffo, è riemerso dall'acqua tetraplegico stravolgendo la nostra vita, obbligandoci a ricominciare tutto daccapo come se il passato non fosse mai esistito.

Lui ha trascorso un anno in Ospedale e in quell'anno la mia presenza, al suo fianco, doveva essere continua, per poter essere istruita a diventare la sua caregiver.

Non c'è stata alcuna possibilità di scelta. L'amore nei suoi confronti e l'impossibilità di sostenere le spese per una badante hanno condizionato la decisione. Ma all'addestramento fisico non è stata affiancata nessuna preparazione mentale, emotiva, nessuno mi aveva informato di cosa comportasse diventare un caregiver: della difficoltà di dover vivere per due, del senso d'impotenza nei confronti della malattia, della sofferenza, dell'angoscia che ti assale quando pensi a ciò che riserverà il futuro, perché l'impegno fisico, seppur estenuante non è nulla in confronto al carico emotivo al quale siamo sottoposti.

Per svolgere il ruolo di caregiver ho dovuto, mio malgrado, lasciare la professione di architetto, dimenticare la serenità, l'entusiasmo e la tranquillità di una vita normale per dedicarmi alle sue cure, continue e totalizzanti. Ho dovuto rinunciare ai miei sogni, alle ambizioni professionali e a tutti quei progetti che non erano più compatibili con la nuova vita.

Fino a che, prima il burn out per un carico troppo gravoso per una persona sola, poi una lenta quanto progressiva depressione si è impadronita di me.

Dopo anni di anestesia emozionale, un incontro fortuito con lo sport prima e con il coaching poi, mi ha permesso di riuscire a scovare forze ed energie per poter riemergere dal baratro e per poter motivare mio marito a fare altrettanto.

Abbiamo cominciato a sostenere, con le imprese ciclistiche, raccolte fondi dedicate ai bimbi disabili, ai neonati prematuri attraverso la COME Collaboration Onlus.

Ero riuscita a dare un senso a quanto accaduto ma un tarlo continuava ad insinuarsi. Pensavo a quelle donne, che avevo conosciuto all'Ospedale, che vivevano imprigionate in una gabbia di sensi di colpa, paure e angoscia, che non sapevano come venirne fuori.

Abbiamo iniziato a raccontare la nostra storia e cosa eravamo riusciti a fare grazie allo sport, e al supporto emotivo-mentale, riuscendo ad ispirare e a motivare altre persone in difficoltà.

Oggi **Race Across Limits è diventata una ODV** (organizzazione di volontariato) per supportare, informare e sostenere la figura del caregiver promuovendone e tutelandone il ruolo, la dignità e il benessere perché, come ho vissuto personalmente, non si può versare da un contenitore vuoto.

## **CHI E' IL CAREGIVER FAMILIARE**

Il caregiver familiare è colui che a titolo gratuito si prende cura in maniera totalizzante e continuativa di un congiunto non autosufficiente a causa di una grave disabilità.

Una realtà sommersa, un esercito costituito per il 90% da donne: madri, mogli, figlie e sorelle, il cui aiuto viene dato per scontato e come tale non riconosciuto.

Noi caregiver ci occupiamo dell'igiene, della somministrazione di cure, dell'assistenza continua sia di notte che nei giorni festivi, non esistono ferie, riposo o malattie perché diventiamo appendici dipendenti dagli umori e dalle necessità del disabile di cui ci prendiamo cura.

Ci sentiamo impotenti di fronte alla malattia, angosciati dal futuro e rassegnati alla fatica fisica del dover vivere per due. Ma l'impegno fisico è nulla rispetto al carico emotivo al quale ci sottoponiamo ogni giorno. La nostra qualità di vita è inferiore a quella della popolazione in generale. Alla bassa qualità di vita si associano condizioni di salute sia fisica che mentale precarie.

Il premio Nobel della medicina Elisabeth Blackburn ha dimostrato che nelle donne che si prendono cura dei familiari e sono sottoposte a livelli elevati di stress, per lungo tempo, l'accorciamento della lunghezza delle parti del DNA è accelerato rispetto a quanto avviene normalmente. Ciò comporta invecchiamento precoce e conseguenti malattie legate alla condizione.

Siamo più soggette a sviluppare disturbi depressivi a causa della sofferenza continua, del disagio, la solitudine, l'affaticamento fisico e psicologico e le difficoltà economiche dovute alla disabilità.

## **QUALI SONO I NOSTRI PROGETTI**

**Race Across Limits** è nata come la mia sfida attraverso i limiti della disabilità. Una sfida vinta attraverso lo sport che mi ha fornito gli strumenti per riemergere dalla depressione e per coinvolgere mio marito in questa nuova vita.

Negli anni si è trasformata in un vero e proprio movimento solidale che ha coinvolto centinaia di persone spingendole a mettersi in gioco, superando i propri limiti, per aiutare gli altri. Abbiamo pedalato in Europa, Francia, Spagna e in Italia, per raccogliere fondi destinati ai bimbi disabili e a chi si occupa di disabilità.

Abbiamo raccolto oltre 50 mila euro per la Fondazione COME Collaboration Onlus da destinare alla ricerca e ai trattamenti sui neonati prematuri e disabili.

Nel 2022, a settembre, abbiamo pedalato sul percorso Milano Sanremo per partecipare al Challenge di Sanremo e raccogliere fondi per acquistare dei saturimetri per il reparto pediatrico, cardiologico dell'Ospedale d'Imperia.

Ogni anno con Race Across Limits organizziamo sfide sportive a scopo benefico.

**“Perché io me lo merito”** percorso di crescita personale e consapevolezza al femminile. Una serie d'incontri destinati alle donne che rappresentano la maggioranza dell'esercito dei caregiver, organizzato con la collaborazione degli enti comunali e di istituti privati. Lo scopo è quello di accompagnare le persone alla scoperta delle proprie potenzialità, dei propri talenti che, se opportunamente utilizzati, sono in grado di renderci più sicure di noi stesse, capaci di affrontare qualsiasi difficoltà senza lasciarsi sopraffare dalle angosce.

Uno spazio dove la condivisione e la cura di se stessi ci permette di trovare l'energia e l'entusiasmo per sostenere chi si trova in difficoltà.

Il gruppo di lavoro è costituito da coach professionista, nutrizionista, professionista di terapie manuali, esperti di benessere e cure alternative.

## LE NOSTRE PUBBLICAZIONI

Il libro scritto da Sabrina Schillaci **“Una sfida attraverso i limiti”** pubblicato nel 2019 a cura di Tracce per la Meta edizioni, illustra il viaggio in bicicletta fino a Santiago de Compostela, che diventa l’occasione per raccontare un altro viaggio, quello alla scoperta della disabilità del marito.

I proventi della vendita sono stati destinati alla raccolta fondi per COME Collaboration Onlus.

Il sito [www.sabrinaschillaci.it](http://www.sabrinaschillaci.it) costantemente aggiornato permette di approfondire progetti e pubblicazioni in merito alle esperienze di Race Across Limits ODV.