



ARRAMPIGRUPPO: UN PROGETTO CHE CONNETTE DIVERSE REALTA'

CINZIA CARMINATI (PSICOLOGA - ASST BERGAMO EST)

PAOLA VERCELLI (NEUROPSICHIATRA – ASSTBERGAMO EST)

GIOVANNI NORIS CHIORDA (CAI ALBINO) **GIACOMO GOISIS** (CAI ALBINO)

FIGURELLA LANFRANCHI (SIMonT)

X Convegno Nazionale di Montagnaterapia

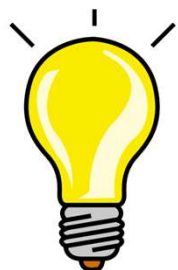
Brescia, 22 – 23 novembre 2024

Sistema Socio Sanitario

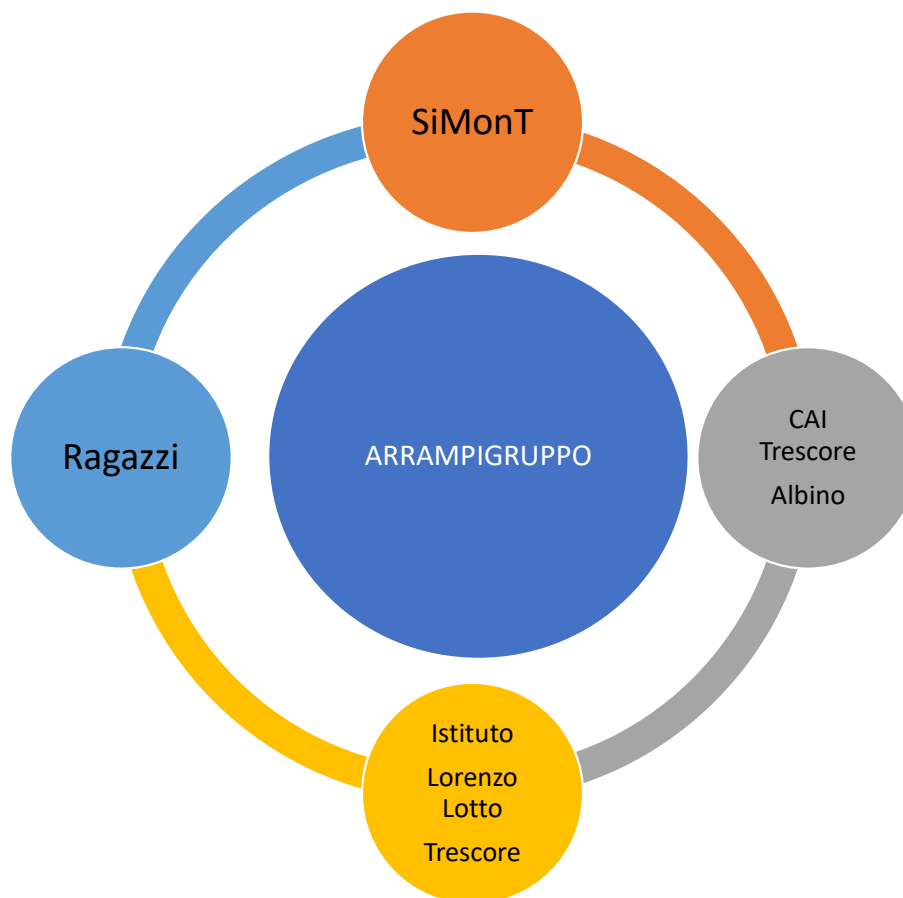


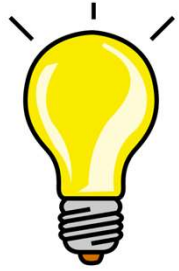
Regione
Lombardia

ASST Bergamo Est



Come nasce questo progetto





Come nasce questo progetto



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Bergamo Est

Progetto ARRAMPIGRUPPO (da novembre 2023 a giugno 2024)

Social Skills

Incontri: cadenza quindicinale di 2 ore
(12 incontri)

Luogo: Uonpia di Trescore Balneario

Operatori coinvolti: Neuropsichiatra e Psicologo

Attività in Palestra

Incontri: cadenza quindicinale di 1 ora e mezza
(11 incontri)

Luogo: Palestra presso Istituto Superiore
Lorenzo Lotto Trescore Balneario

Operatori coinvolti:

Psicologo TERP

Operatori SiMont(2 CAI Albino)

6/8 Volontari CAI Trescore Balneario

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

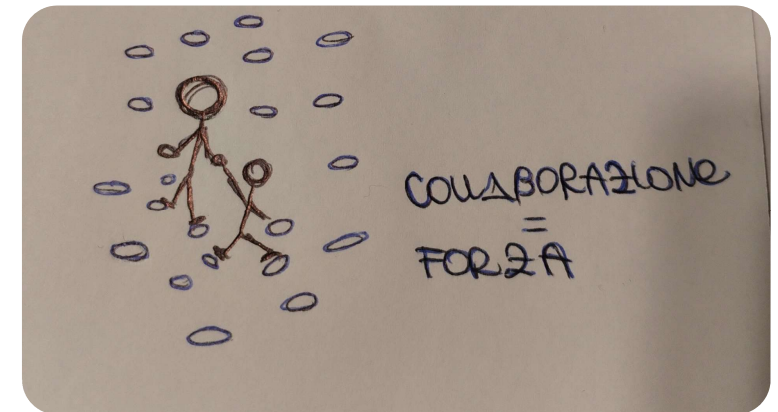
ASST Bergamo Est

Ragazzi coinvolti nel progetto

SONO STATI COINVOLTI **9 RAGAZZI** (7 MASCHI E 2 FEMMINE)

Anno di nascita 2006 (4 persone) 2008 (4 persone)

Diagnosi: Spettro dell'autismo con livello 1 o 2 secondo i criteri del DSM 5, con elevata comorbidità psichiatrica (disturbo d'ansia, disturbo ossessivo compulsivo, disturbo della condotta), molti in terapia farmacologica e tutti seguiti presso la UONPIA di Trescore Balneario.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Bergamo Est

FASI DEL PROGETTO con operatori CAI e SiMonT

Incontro formativo iniziale

Obiettivi:

- Spiegare le principali caratteristiche del funzionamento dello spettro
- Spiegare le caratteristiche personali dei ragazzi coinvolti
- Montagnaterapia

Verifica intermedia e finale

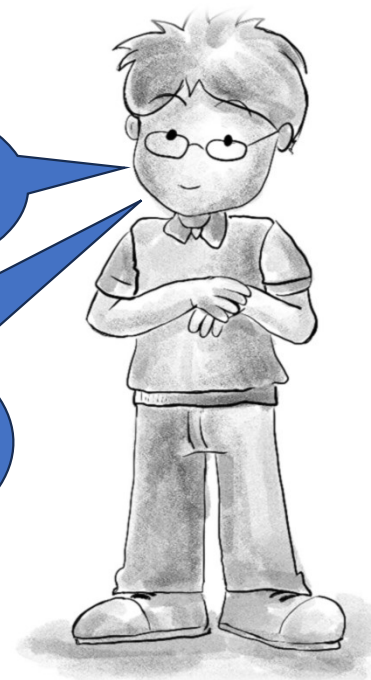
Obiettivi:

Confronto sull'andamento del progetto, discussioni su eventuali criticità e adattamento delle strategie attuate.



Lo spettro è qualcosa come questo

Dentro lo spettro ci sono **molte** peculiarità



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Bergamo Est

comunicare

relazionarsi con
le persone

AUTISMO

particolare modo di

dare senso al mondo

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Bergamo Est

FASI DEL PROGETTO con GENITORI

Incontro iniziale di gruppo

Obiettivi:

- Spiegazione del percorso
- Acquisizione della modulistica e delle autorizzazioni necessarie

Incontro finale di gruppo

Obiettivi:

- Confronto e condivisione degli esiti raggiunti
- Proposta e programmazione dell'uscita in falesia e successivamente uscita di due giorni in baita

FASI DEL PROGETTO con UNIBG

- Incontri periodici di presentazione e verifica degli obiettivi prefissati e definizione degli strumenti atti a misurare gli esiti
Test utilizzati: *Emotional Intelligence Scale (EIS), State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Wisconsin Card Sorting Test (WCST), Stroop Test, Tower of London (ToL) e Rey complex figure test (copia e richiamo).*
- Programmazione a **T0** e **T1** della somministrazione testale effettuata dagli operatori coinvolti nel progetto dell'università di Bergamo
- Condivisione degli esiti qualitativi e quantitativi con gli operatori
- Restituzione degli esiti delle valutazioni testali alle famiglie

SOCIAL SKILLS

STRUTTURAZIONE degli INCONTRI

- Fase iniziale
- Sviluppo del tema
- Break

Osservazione iniziale (sala d'attesa) finale (corridoio)

SOCIAL SKILLS

Metodologia: role planning, schede con domande guida, materiale iconico, giochi in scatola e giochi di ruolo

Tematiche:

- **ansia** (analisi di situazioni prospettive, pensieri negativi, strategie, tecniche di training autogeno)
- **ascolto**
- **comunicazione verbale e non verbale**
- **Conversazione (pragmatica)**
- **amicizia e bullismo**
- **Pianificazione, problem solving e flessibilità cognitiva**



Attività in PALESTRA

Organizzazione dell'attività:

- Incontro, contatti con i ragazzi e i volontari/operatori uonpia in attesa dell'arrivo di tutti (10 MINUTI)
- Riscaldamento fisico con esercizi sia isometrici che aerobici, sia singoli che di gruppo sul tema del giorno (15 MINUTI);
- Gioco / Giochi che fanno provare il tema del giorno. Ad esempio per l'equilibrio, vengono proposti percorsi su blocchi di legno. Dopo il gioco si fanno domande sulle emozioni o sensazioni provate (15 MINUTI);
- Arrampicata sul tema del giorno, con la corda dall'alto. L'istruttore assicura mentre i ragazzi e gli operatori arrampicano (45 MINUTI);
- Rilassamento fisico con stretching dedicato ai muscoli maggiormente coinvolti nell'arrampicata (15 MINUTI);
- Rilassamento mentale con la tecnica del training autogeno (10 MINUTI)



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Bergamo Est

ARGOMENTI AFFRONTATI

IL MOVIMENTO

- Equilibrio
- Velocità/fluidità
- Arrampicata frontale/arrampicata a laterale

La FORZA

- Forza statica
- Forza dinamica

INTELLIGENZA MOTORIA

- Arrampicata istintiva
- Arrampicata ragionata
- Paura



OBIETTIVI

- **Autostima**
- **Capacità di concentrazione**
- **Senso di responsabilità**
- **Controllo** delle emozioni e della paura
- **Capacità di “risoluzione dei problemi”**
- **Intelligenza motoria e sociale**

FALESIA



BAITA Gian Pace 27-28 giugno 2024



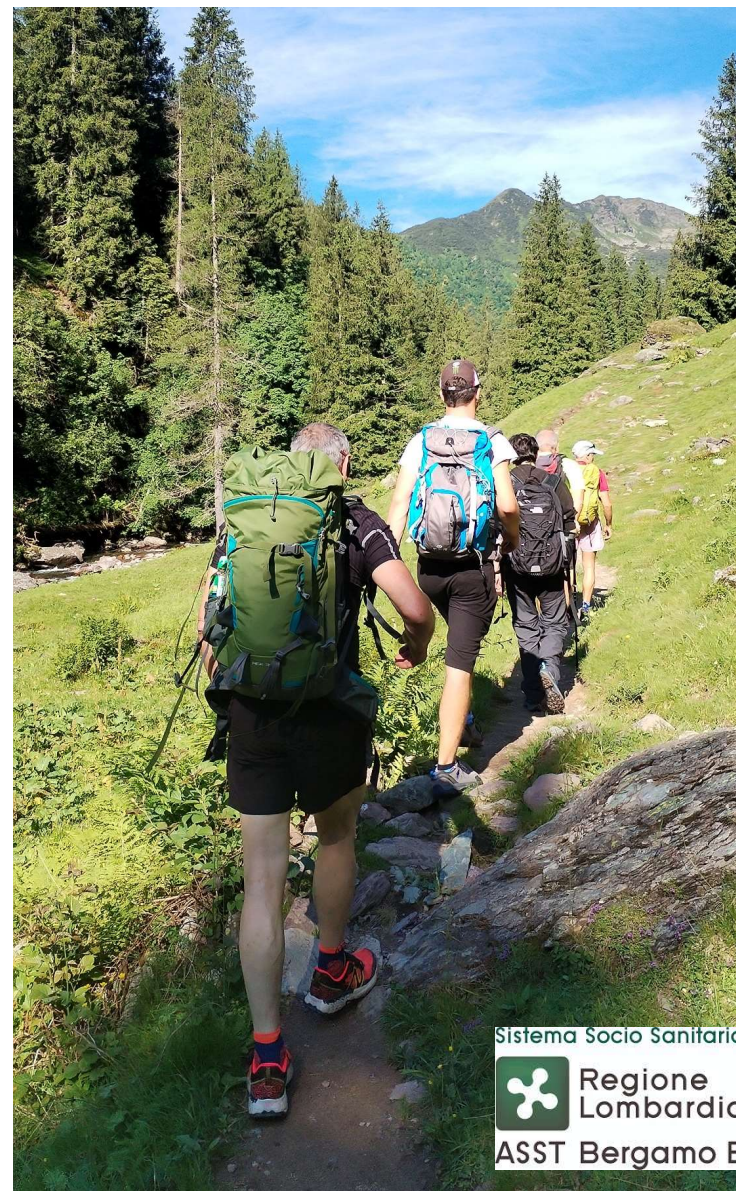
Baita Gian Pace

ORGANIZZAZIONE dell'uscita

- Definizione della località: definita dagli operatori CAI partendo dai bisogni dei ragazzi
- Organizzazione delle attività e dei tempi gestita dai ragazzi
- Definizione delle modalità per raggiungere il rifugio organizzata dai ragazzi (creazione gruppo Whatsapp genitori)

FINALITA'

- ✓ Generalizzazione delle abilità acquisite (arrampicata in falesia, pianificazione e organizzazione)
- ✓ Autonomie sociali e personali
- ✓ Capacità di adattamento e flessibilità
- ✓ Organizzazione del tempo libero



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Bergamo Est

VALUTAZIONE FINALE DEL PROGETTO ARRAMPIGRUPPO

RISULTATI AI TEST (T0 E T1)

- Incremento dei punteggi relativi alla intelligenza emotiva (EIS). In particolare si nota un movimento positivo rispetto alla Tom
- Migliore flessibilità cognitiva (WCST). Aumento di risposte corrette e riduzione di errori totali e perseverativi.
- Miglioramento dei tratti d'ansia (STAI)
- Miglioramento attenzione selettiva allo STROOP
- Complessivamente è stato evidenziato un miglioramento nei tempi di decisione e pianificazione (Torre di Londra)



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Bergamo Est

VALUTAZIONE FINALE DEL PROGETTO ARRAMPIGRUPPO

Osservazioni qualitative degli operatori coinvolti

- Migliore capacità di collaborazione fra i ragazzi non soltanto con gli adulti.
- Riduzione dell'ansia
- Miglioramento nelle abilità comunicative e di ascolto.
- Aumento dell'autodeterminazione e dell'autostima: il percepirsi competenti nell'arrampicata ha portato un miglioramento osservabile anche nei contesti esterni.
- Complicità fra pari e divertimento condiviso

VALUTAZIONE FINALE DEL PROGETTO ARRAMPIGRUPPO

Osservazioni dei ragazzi

- ✓ Divertente
- ✓ Impegnativo
- ✓ Piacevole

- ✓ Impegnativo
- ✓ Motivante
- ✓ Divertente

- ✓ Motivante
- ✓ Costanza
- ✓ Faticoso

- ✓ Rilassanti
- ✓ Piacevole
- ✓ Maturi

- ✓ Sorprendente
- ✓ Impegnativo
- ✓ Emozionante

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

(non trovo le parole)

VALUTAZIONE FINALE DEL PROGETTO ARRAMPIGRUPPO

Osservazioni dei genitori

- Rimando positivo dell'esperienza fatta dai ragazzi
- Riconoscimento del lavoro svolto dagli operatori
- Gratitudine nei confronti dei volontari CAI e delle buone relazioni che hanno saputo instaurare con i ragazzi.
- Fiducia nel progetto



PUNTI di FORZA del PROGETTO

Sinergia e collaborazione fra le diverse agenzie coinvolte - direttamente e indirettamente - ognuno con le proprie specificità

Relazione con i ragazzi al di là del funzionamento

Coinvolgimento e motivazione

Autodeterminazione



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Bergamo Est

PUNTI di CRITICITA'

Migliore strutturazione delle uscite,
partendo dalle caratteristiche del
funzionamento di ognuno

Ampliare le attività a sostegno delle funzioni
esecutive

Preparazione fisica in vista dell'uscita



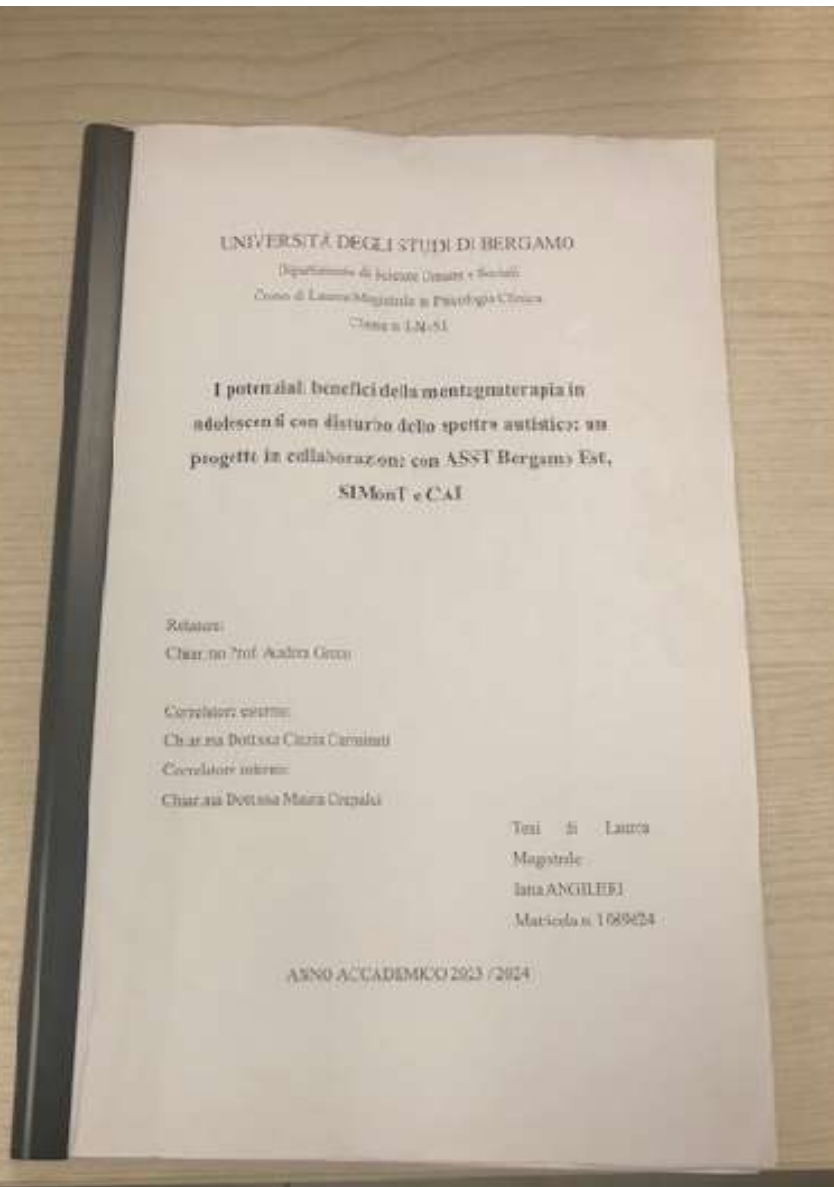
RISVOLTI DEL PROGETTO

- Tesi di laurea

“I potenziali benefici della montagna terapia in adolescenti con disturbo dello spettro autistico: un Progetto in collaborazione ASST Bergamo Est, SiMonT e CAI” Tesi di Laurea magistrale di Iana Angileri

- 38° Convegno EHPS (Società Europea di Psicologia della Salute) tenutosi a Cascais Portogallo

- 30° Congresso Nazionale della Sinpia





Un ringraziamento trasformato in poesia dai ragazzi

“Come stelle in un cielo di ideali,
così brillano i nostri animi sulle
pareti di roccia,
ognuno una luce di speranza e
coraggio,
insieme formano una
costellazione di speranza nella
vastità della montagna
Il loro legame è la mappa
che guida ogni cammino verso
vette di inesplorata bellezza...”

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Bergamo Est



Grazie