



INDIPENDENTE-MENTE Un progetto innovativo di transizione attiva da Gruppo di Montagnaterapia a Gruppo di Escursionisti autonomi dai Servizi



Francesca Marino
Psicologo Psicoterapeuta
DDSM_Azienda Sanitaria
Friuli Occidentale



Alessandra Raffin
Psicologo
DDSM_Azienda Sanitaria
Friuli Occidentale



Jimmy Gava
Educatore Professionale
Cooperativa Sociale ITACA



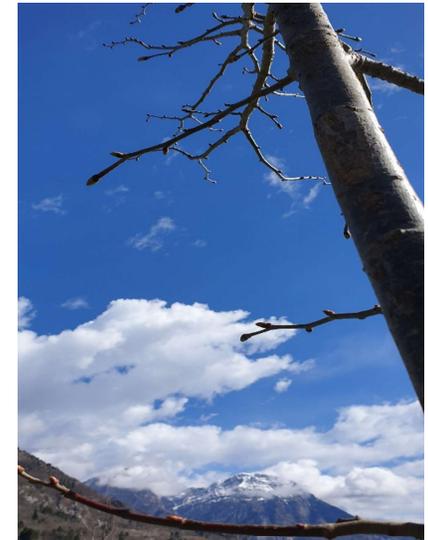
Giulia Rigo
Educatore Professionale
DDSM_Azienda Sanitaria
Friuli Occidentale



Promozione e stimolazione delle capacità di **percezione, riconoscimento e regolazione delle emozioni**

Individui con elevata Intelligenza Emotiva (IE) dispongono di buone capacità nelle seguenti quattro dimensioni:

1. percepire, valutare ed esprimere le proprie emozioni,
2. comprendere le emozioni proprie ed altrui,
3. gestire e regolare le proprie emozioni,
4. utilizzare le emozioni per guidare il proprio comportamento (Mayer e Salovey, 1997).





L'**alessitimia** rappresenta un fattore predisponente e di rischio per l'utilizzo di sostanze e lo sviluppo di comportamenti dipendenti che fungerebbero da regolatori esterni delle emozioni

la possibilità per la persona di vivere nel momento presente le proprie sensazioni interne derivanti da stimoli ambientali piacevoli

MT stimola in maniera sistematica il sistema di ricompensa rifocalizzando l'individuo sul qui ed ora e sulle sensazioni positive che derivano da una ricompensa naturale che solitamente deriva dall'esperienza stessa in natura e dalle attività terapeutiche gruppali che vengono organizzate.



Valutare le **capacità di regolazione emotiva** e lo **stile prevalente di coping** dei partecipanti

- Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), 2010
- Coping Orientation to Problems Experienced (COPE-NVI), 2008

Lavoro terapeutico su:

Percezione, Riconoscimento e Regolazione delle emozioni attraverso l'esperienza in ambiente.

Queste capacità si possono riassumere nei seguenti concetti chiave: Sensazioni, Emozioni (di base e secondarie), ed Emozionare ed Emozionarsi.





Risultati di gruppo al pre-test e post-test

Gruppo connotato su un livello timido deflesso sia in pre che in post test
(punteggi elevati a «Mancanza di Fiducia» Ders)

Nel post test miglioramento alle scale «Mancanza di controllo», «Mancanza di Accettazione» e «Ridotta Autoconsapevolezza»

Al Cope riscontrati miglioramenti

Nella capacità di chiedere aiuto e trovare sostegno nella rete sociale (scala Sostegno Sociale)

Diminuiti i punteggi nella scala che misura l'evitamento (scala strategie di evitamento)



Osservazioni e test di gradimento:

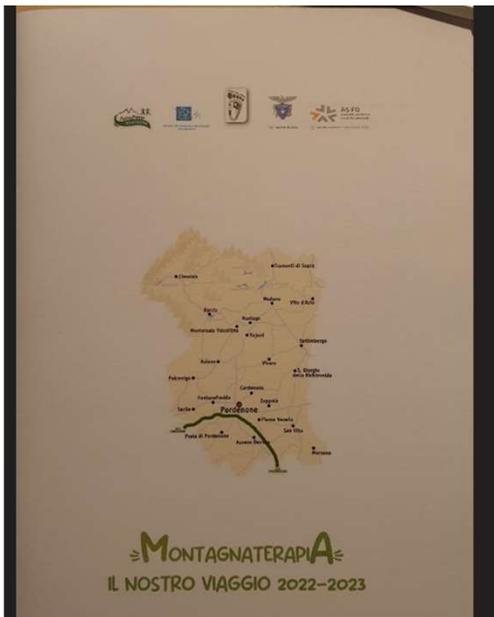
- Richiesta di avere più incontri durante l'anno per condividere attività conviviali
- «Apertura verso amici e simpatizzanti nel rispetto delle regole di gruppo»
 - “Gruppo di cucina-terapia”
 - “Più attività di squadra”
- “Tecnologie, abbigliamento, sicurezza, tematiche tecnico-ambientali”



- Esistenza di iniziative di sottogruppi: pesca, uscite di escursionismo, mantenimento dei contatti
- Utilizzo di app con gps e confronto spontaneo su tempi, distanze e pendenze, passi, calorie, agency
- Capacità di muoversi in ambiente montano e di leggere le carte sentieri
- Atteggiamento più attivo e propositivo
- Su 17 partecipanti non volontari o familiari: 3 ex utenti da tempo, 5 nuovi dimessi, e circa 2 in visione di dimissione di cui 1 corso per servitori insegnanti



Partecipazione attiva al giornalino



La montagna terapia per me è un momento di condivisione di gruppo ma anche di riflessione personale. Sono nuove di ogni gruppo, ma già se subito mi sento a mio agio. Alle fine chi per un motivo o un altro abbiamo in comune il bisogno di qualcosa di sano e di dedicare il nostro tempo in qualcosa di sano e che ci faccia stare bene con noi stessi.

Anche partecipare alle varie attività che di volta in volta Jimmi ci propone credo ci insegna a mettere da parte il pregiudizio che magari abbiamo verso gli altri dando il giusto peso al giudizio che invece le altre persone hanno di noi.

In conclusione mi sento di dire che la montagna terapia a me fa stare bene e ringrazio tutti per avermi dato la possibilità di partecipare.

Vincenzo

opzioni del cerchio e si avvia mano per man mano la banda bandiera.

- Le persone coinvolte tolgono la banda bandiera e conducono le loro impressioni sulla diversità di sensazioni ed emozioni nelle diverse stero di mano.

La meditazione e il simbolizzare la necessità di noi di noi stessi e delle persone con cui abbiamo a che fare e non solo individualmente.

Circle di Condivisione Finale e Chiusura

Il mediatore di gruppo si rivolge a ciascuno e brevemente le proprie esperienze, emozioni e riflessioni emerse durante l'intera pratica.

Conclusione con un breve momento di silenzio.

MA ALLORA QUEST'ANNO COSA ABBIAMO SPERIMENTATO?

RICAPITOLIAMO!

1. **LA TECNICA DELLA MONTAGNATERAPIA**

2. **LA TECNICA DELLA MONTAGNATERAPIA**

3. **LA TECNICA DELLA MONTAGNATERAPIA**

4. **LA TECNICA DELLA MONTAGNATERAPIA**

5. **LA TECNICA DELLA MONTAGNATERAPIA**

6. **LA TECNICA DELLA MONTAGNATERAPIA**

7. **LA TECNICA DELLA MONTAGNATERAPIA**

8. **LA TECNICA DELLA MONTAGNATERAPIA**

9. **LA TECNICA DELLA MONTAGNATERAPIA**

10. **LA TECNICA DELLA MONTAGNATERAPIA**



GRUPPO ESCURSIONISMO
Giornalino Montagnaterapia
2023-2024



Comporterà un viraggio **da gruppo di Montagnaterapia a Gruppo di escursionisti di Montagna**

Restituire un ruolo attivo e protagonista a tutti i partecipanti favorendo l'autonomia personale e il rinforzo delle capacità di coping, di team building e problem-solving personali.

Rinforzare la loro naturale capacità organizzativa, mantenere stili di vita sani e rafforzare le capacità relazionali e di auto mutuo aiuto.

Costruire, la loro nuova indipendenza al di fuori dei Servizi, nel loro contesto sociale e familiare aperto



Preparazione del gruppo



- 2 incontri con i volontari AttivaMente Montagna Odv e C.A.I. Sacile
 - 3 incontri pre uscita nuovamente in presenza
 - Confronto sulle coperture assicurative
 - 5 Attività in uscita orientate al problem solving e team building
- Condivisione necessità di assumere ruoli attivi, distribuzione compiti
 - costruzione spontanea gruppo whatsapp
- Condivisione di carte Tabacco, siti ed app con 2 uscite dedicate



Nel frattempo ripartita arrampicata con area giovani

Programmazione di incontri di follow up

Aspettative: che il gruppo si rimpicciolisca o possa avere movimenti in più sottogruppi ma non si sciolga







REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA



GRAZIE PER L'ATTENZIONE