



**GRUPPO  
ROCCIATORI  
RENATO  
CASAROTTO**



# TEMPO VERTICALE

ESPERIENZA DI MONTAGNATERAPIA CON  
L'ARRAMPICATA  
NELLA DOPPIA DIAGNOSI

## CHI SIAMO?

**INTEGRA** è una comunità residenziale specialistica per la doppia diagnosi, maschile, situata nei colli Berici (Vi).

Questo progetto esiste grazie alla collaborazione con il CAI di Vicenza - GRRC

**I pazienti hanno tutti una diagnosi psichiatrica e un problema di dipendenza da sostanze o gioco d'azzardo.**

**La Montagnaterapia è considerata parte del programma terapeutico, quindi tutti i pazienti, al momento opportuno, vi saranno coinvolti.**



## OBIETTIVI :

- **confronto con i propri limiti, le proprie fragilità e punti di forza.**
- **riconoscere il proprio personale modus operandi "malsano" di fronte alla difficoltà, e tentare di cambiarlo.**
- **condividere ed elaborare l'esperienza.**
- **ritrovare la fiducia in se stessi e la possibilità di fidarsi degli altri.**
- **fare un'esperienza di socializzazione sana.**
- **ritrovare una fisicità positiva.**

## STRUMENTI

- 1 la relazione** (nel gruppo dei pari, con i volontari esterni, con le figure di riferimento)
- 2 l'attività di arrampicata sportiva,**
- 3 l'ambiente** (outdoor e indoor)
- 4 il questionario "a caldo"**
- 5 il gruppo terapeutico per rielaborare l'esperienza**
- 6 l'osservazione diretta**

1

## LA RELAZIONE tra...

- **Volontari/istruttori CAI**
- **5/7 ragazzi ( fase avanzata del programma)**
- **Terapeute (si alternano nelle uscite le due terapeute della sede)**
- **Educatrice**



## 2

# L'ATTIVITA'

**Con la guida dei volontari -istruttori si accompagnano i ragazzi nell'attività di arrampicata sportiva, attività che ci porta fuori dalla "comfort zone" e permette di lavorare su vari aspetti emotivi, infatti....**



**".....IO SONO COME ARRAMPICO"**

**NON È IMPORTANTE RAGGIUNGERE LA CIMA MA METTERSI IN  
GIOCO**

**ogni uscita è dedicata ad un **tema portante**, concordato prima con i volontari  
istruttori**

## **TEMI**

**la novità (attività, persone, aspettative, timori)**

**la paura**

**la fiducia negli altri e in se stessi**

**il corpo**

**cosa mi resta in tasca**

**3**

## **L'AMBIENTE:**

**usciamo dalle sedi!!!!!!**

**la natura rigenera**

**diversi ambienti creano emozioni**

**diverse**















4

**Al termine di ogni uscita**



**IL QUESTIONARIO**

**per una lettura quantitativa  
rispetto alla percezione di:  
godimento, relazioni, autoefficacia, fiducia, corporeità,**



5

## GRUPPO TERAPEUTICO

**pochi giorni dopo ad ogni uscita si raccolgono le impressioni dei ragazzi ,  
stimolando le loro riflessioni sul "tema" portante della giornata, attraverso  
delle domande aperte, e la successiva discussione.**

6  
OSSERVAZIONE  
DIRETTA

**da parte dell'operatore,  
delle terapeute,  
dei volontari -istuttori  
dei ragazzi stessi**

# **RISULTATI**

**ovvero:**

## **COSA PORTIAMO A CASA.....**

**aver imparato l'importanza di chiedere  
aiuto**

**l'incontro con persone nuove**

**l'incremento dell'autostima**

**aver imparato a dare e ricevere fiducia**

**stare dentro i propri limiti**

**un'occasione di crescita personale**

**... "valanghe di emozioni"**



# **CRITICITA'**

**Iperstimolazione del paziente**

**Maniacalità nell'affrontare il compito**

**La Montagnaterapia è effettivamente integrata nei programmi?**



































**"Non potete aiutare qualcuno a scalare una montagna senza avvicinarvi voi stessi alla meta."**

**N.Schwarzkopf**

## **TEMPO VERTICALE**

<https://youtu.be/Yf2-1wfa-jE>