

# MONTAGNATERAPIA

## Progetto “WANDER-FUL WASSERLAUFER”



AUTONOME PROVINZ  
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SUDTIROL

Südtiroler  
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria  
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtirol



Relatori: Dott. Luigi Basso e Luca Carraro, OSS  
spec.in Psichiatria, referente prog. Wander-ful per  
il CRP BZ Gries

# Movimento montagnaterapia

Nasce in Italia negli anni '90

La montagna diviene parte della terapia, non solo attività ludica, ma strumento terapeutico che affianca gli altri interventi socio riabilitativi

Terapia che si concentra sulle capacità dell'individuo piuttosto che sulle disfunzioni

Deistituzionalizzazione: non solo fuori dalle strutture, ma oltre i confini della città

La persona è protagonista e non solo oggetto di cure

# Montagnaterapia: terapia e risorsa per la salute e il benessere

Promozione di un  
approccio inclusivo e di  
coesione sociale

Recupero delle  
competenze, crescita  
personale e autonomia

Attraverso le sfide della  
montagna aumentano la  
fiducia nelle proprie  
capacità e la  
connessione con la  
natura.

# Montagnaterapia: obiettivo principale

**CORPO:** Spesso trascurato, viene riscoperto grazie al movimento, alla fatica, al confronto con le condizioni atmosferiche. Il corpo viene vissuto, sentito e messo alla prova.

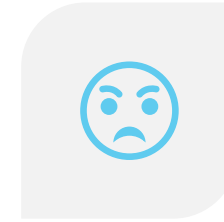
**GRUPPO:** Si annullano le differenze e ci si sente uguali agli altri, ci si confronta, si condividono idee, sentimenti, esperienze. Supporto tra pari

**NATURA:** Favorisce l'attività cognitiva, la creatività, il senso dell'orientamento, l'equilibrio interiore.

# OBIETTIVI ED EFFETTI POSITIVI DELLA MONTAGNATERAPIA



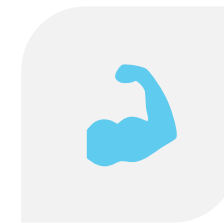
**COGNITIVI:** PROBLEM SOLVING, ATTENZIONE, CREATIVITÀ, SENSO CRITICO, FLESSIBILITÀ



**EMOTIVI:** GESTIONE EMOTIVA, CONSAPEVOLEZZA, AUTOSTIMA, FIDUCIA IN SÉ STESSI, MIGLIORAMENTO DEL TONO DELL'UMORE



**SOCIORELAZIONALI:** COMUNICAZIONE, EMPATIA, SOCIALIZZAZIONE, SENSO DI APPARTENENZA E SOLIDARIETA'



**FISICI:** RESISTENZA, MIGLIORAMENTO TONO MUSCOLARE, ASPETTI SISTEMICI

# Effetti positivi sui pazienti con disabilità psichica


- ▶ Diminuzione della sintomatologia depressiva
- ▶ Diminuzione sintomi ansiogeni
- ▶ Diminuzione del ritiro sociale e stigma
- ▶ Aumento delle relazioni sociali e personali
- ▶ Aumento delle competenze nell' accettare i cambiamenti
- ▶ Aumento delle conoscenze e delle competenze in generale
- ▶ Aumento del funzionamento psico sociale

# Approccio all'utente

- ▶ Non chiedere all'utente prestazioni oltre i suoi limiti
- ▶ Rapporto normalizzante, ma stando attenti a non minimizzare.
- ▶ Collaborazione con il personale del Servizio Psichiatrico in caso di utente con crisi
- ▶ Rimandare all'utente rinforzi positivi e mettere in evidenza il contesto
- ▶ Attenzione alla privacy
- ▶ Ricordarsi che la comunicazione è verbale e non verbale.

# Movimento montagnaterapia

La montagnaterapia è un'attività presente su tutto il territorio nazionale, viene praticata in molteplici forme e non è indirizzata solo all'utenza psichiatrica.



Simont: Società Italiana di Montagnaterapia, nasce nel 2019, società scientifica che in Italia si occupa di progetti clinico riabilitativi ed educativi in ambiente. Viene fatto un Convegno annuale dove viene messa in evidenza la valenza clinica e scientifica dell'attività.

**IL 24, 25 E 26 SETTEMBRE 2027 IL CONVEGNO NAZIONALE SI SVOLGERA' A NOVA PONENTE (BZ)**

SODAS (Struttura Operativa di Accompagnamento Solidale DEL CAI)

# Criteri per l'inserimento alla MT

Gli utenti che vengono inseriti nel progetto, sono inviati dall'equipe del CSM che deve valutarne l'idoneità.

Oltre a questo sono necessari:

Stabilità clinica

Discreta condizione fisica

Attrezzatura adeguata per la montagna

Iscrizione CAI

# Come nasce il progetto

Bisogno di offrire a Bolzano una possibilità agli utenti di svolgere attività fisica



Aumento della consapevolezza dell'attività fisica regolare negli utenti con patologie psichiatriche (tesi di Petra Bacher).



Confronto con colleghi del Gruppo di montagnaterapia del CRP di Salorno "Gelmini"



Partecipazione di alcuni professionisti del nostro Servizio ad un convegno di montagnaterapia organizzato dai colleghi di Arco

# Avvio del progetto nel 2009

Inizio attività di  
montagnaterapia:  
CRP “Grieserhof” / CSM  
(Bolzano)  
insieme al CAI di Bolzano

Prima gita al lago di Fiè  
(AGOSTO 2009).

- Nascita del gruppo walking (camminate a ritmo sostenuto sulle Passeggiate del Guncina) presso CRP Grieserhof, perchè utenti poco allenati.
- Dopo 5 anni nel 2014 nascita del progetto giovani.

## Scelta del nome e del logo



Nel 2014 è stato fatto un «Referendum» tra tutti i partecipanti per trovare un nome, un logo e un colore per le magliette.



Alla fine abbiamo scelto “WANDER-FUL”  
*per il gruppo tradizionale e*  
«Wasserläufer» *per il gruppo dei giovani.*

# Organizzazione del gruppo Wander-Ful



Alle escursioni di MT partecipano:

- Esperti per esperienza
- Accompagnatori del CAI
- Operatori del servizio psichiatrico (oss, terp, inf, ass.soc)
- Volontari (soci CAI)

# I numeri del progetto Wander-Ful

Dal 2009 sono state svolte quasi 300 escursioni con migliaia di singole partecipazioni;

Ogni mese, vengono organizzate una o due gite e saltuariamente un'escursione di due giorni con pernottamento in baita o rifugio.

I dislivelli affrontati variano a seconda dell'escursione: si passa dai 300 mt delle prime gite, fino ad un massimo di 1000 metri delle uscite più impegnative.

# Assicurazione

Chi partecipa alla montagnaterapia è coperto da:

Una assicurazione del CAI Nazionale

Una assicurazione integrativa di 3 euro a gita

# Tipologia di gite



- ▶ Escursioni sulla neve con le ciaspole
- ▶ Gite con i ramponi
- ▶ Gite in grotta
- ▶ Arrampicate
- ▶ Slittate
- ▶ Gite notturne
- ▶ Gite estive di 2 giorni
- ▶ Gite culturali

- ▶ ALCUNE ESPERIENZE VISSUTE DURANTE LE ESCURSIONI:
- ▶ Ciaspolata invernale diurna e ciaspolata notturna con cena all'aperto.



▶ ALCUNE ESPERIENZE VISSUTE  
DURANTE LE ESCURSIONI:  
Ferrate e arrampicata  
all'aperto



▶ ALCUNE ESPERIENZE VISSUTE  
DURANTE LE ESCURSIONI: Visita  
speleologica



## ▶ ARRAMPICATA IN PALESTRA



# **XIII Convegno Nazionale di Montagnaterapia 2027**

**la sala culturale**

**"Nova Teutonica"  
di Nova Ponente (Bz)**



**24 25 26 SETTEMBRE 2027**

Esperti per  
esperienza:  
testimonianze





Grazie per l'attenzione