

Prospetto illustrativo del progetto per i caregivers

Finalità e moduli del corso

Il progetto si struttura come un percorso organizzato in moduli con tre distinte finalità :

1) il sostegno emotivo, la condivisione dei problemi e la creazione di un gruppo di auto mutuo aiuto;

2) lo sviluppo di capacità di comunicare i propri bisogni e le proprie opinioni, sia con familiari che con i servizi pubblici, i medici ed eventuali badanti;

3) la consapevolezza di svolgere un servizio importante che deve essere riconosciuto.

Ognuno di questi temi verrà sviluppato in 3 incontri di un'ora e mezza circa ciascuno, per un totale di nove incontri più uno di restituzione finale.

Il sostegno emotivo e il mutuo aiuto

A) Raccontare la propria storia e ascoltare quella degli altri

Ognuno di vedere le cose, di reagire alle situazioni. Attraverso il confronto e la condivisione con gli altri si possono sperimentare altri modi di vedere le situazioni, altre prospettive, che possono farci capire e suggerire soluzioni nuove ai nostri problemi

B) Cosa ci accomuna e cosa ci divide; i temi delle nostre esperienze e il nostro modo di reagire

Raccontare le nostre esperienze e condividerle con altri che stanno vicini alle nostre ci permette di accorgerci di non essere gli unici, consente di ridurre le distanze emotive fra noi e gli altri e a mitigare la sensazione di solitudine ed impotenza che si prova quando ci si deve occupare di un proprio familiare in difficoltà.

C) Possiamo vivere diversamente quello che ci capita?

Spesso si sbaglia da soli, ma si trova la soluzione in due (o più...). Dal confronto con gli altri partecipanti e il loro modo di vedere la nostra situazione possiamo imparare nuove soluzioni

Comunicare meglio con chi abbiamo accanto e con chi abbiamo di fronte

A) Che cosa è importante? Per chi è importante?

Spesso, sotto il peso delle difficoltà, non riusciamo a capire che quello che è importante e urgente per noi, non lo è necessariamente per chi abbiamo di fronte. La persona (il medico, l'assistente sociale, l'impiegato dell'Inps, ecc.) con cui parliamo, può non essere così coinvolta, può avere visto molte situazioni come la nostra, e quindi non considerarla con l'attenzione e la cura che noi ci aspetteremmo, mentre per noi è l'unica e la più importante. Questo dev'essere considerato per avere un approccio adeguato alla comunicazione. Noi per primi dobbiamo imparare a comunicare in modo efficace per riuscire ad ottenere le risposte e le rassicurazioni di cui abbiamo bisogno.

B) Come dirlo a chi dirlo e come ottenere quello che ci serve

Non sempre basta chiedere in modo diretto ed adeguato. Ogni situazione, ogni relazione richiede un approccio diverso, una scelta specifica delle parole e dei modi di fare domande e richieste, perché possano essere accettate e comprese dall'interlocutore.

C) E se la risposta è «no»?....

Non sempre si riesce ad ottenere quello che si vuole. Il rifiuto non è una catastrofe, ma un'informazione importante su come NON si chiedono le cose o quale atteggiamento NON sia quello giusto. E' un invito a riprovare.

Il senso di essere un caregiver

A) Cosa ho imparato in questo percorso; come sono cambiato e come è cambiato chi è intorno a me

Quanto è differente ora il mio modo di vedere la situazione in cui mi trovo dopo quello che ho appreso negli incontri? Quanto di nuovo ho messo nel mio atteggiamento e nel mio comportamento? Qual è il mio approccio alla cura del mio familiare adesso?

B) Come posso aiutare chi si trova nella mia situazione? Creare reti e collaborazioni tra caregiver

Il gruppo offre la dimensione di altre persone che sono in una condizione simile alla nostra, pur con qualche differenza. E' possibile aiutarla disponibilità a dare informazioni, suggerimenti, soluzioni a chi si trova o si troverà in situazioni simili alla nostra.

C) Essere caregiver significa....

Sofferenza, fatica e frustrazione ma anche incarnare valori come la generosità, la disponibilità, offrire un momento di serenità anche breve. Sono valori spesso trascurati in questi tempi, ma sono comunque importanti e ricchi di significato, che proprio per questo vanno valorizzati e condivisi.

Incontro finale come inizio di un modo diverso di stare vicino alle persone importanti

Tirare le fila di un lungo percorso è spesso utile, anzi necessario. E' importante anche per definire non la fine di una serie di esperienze ma l'inizio di un altro modo, più consapevole e attento alla cura di chi abbiamo vicino

Passaggi per avere accesso al progetto

La persona interessata (che ha compilato form di contatto con cellulare o mail personale), viene contattata da me per conoscere:

1. età;
2. relazione con la persona assistita;
3. quale malattia o situazione di disabilità caratterizza il quadro del familiare seguito;
4. problemi principali che deve affrontare il caregiver quotidianamente;
5. aspettative del caregiver dal progetto
6. disponibilità oraria e di giorni

Aldo Levrero – Psicologo