



Auser INFORMA

MENSILE DI APPROFONDIMENTO
DELL'AUSER NAZIONALE-ONLUS

2

MARZO
APRILE
2011

EDITORIALE: CONFERENZA DEL VOLONTARIATO,
UN'OCCASIONE SPRECATA

- 2: Le Case di Riposo, una Giungla di Servizi e Residenze
- 5: Milano: mutuo aiuto per gli anziani del territorio
- 7: Sportello migranti a San Donà di Piave
- 8: La fabbrica delle nonne



MILANO: MUTUO AIUTO PER GLI ANZIANI DEL TERRITORIO

Antonia Mirarchi, Responsabile e coordinatrice del progetto

L'Auser Forlanini di Milano ha avviato il Progetto "Le 3 S: sostegno, sollievo, socializzazione per gli over 70 e i familiari di Lambrate e dell'Ortica". In partnership con il Circolo Acli Lambrate e le Residenze Saccardo, e finanziato dalla ASL Milano, il progetto ha come obiettivo il miglioramento della qualità della vita di anziani fragili e dei loro familiari e l'integrazione in una rete territoriale attraverso interventi

intrecciati e con vari gradi di specificità. Un servizio innovativo e di particolare interesse è costituito da due gruppi di mutuo-aiuto di anziani fragili del quartiere, condotti da due psicologi indicati dal Laboratorio di Psicologia Clinica dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, che ha sostenuto l'intero progetto. Gli incontri di gruppo gratuiti di un'ora e trenta, a cadenza quindicinale, sono cominciati a novembre 2010, sono



AUSER RACCONTA

aperti a nuovi ingressi, e sono previsti fino a luglio 2011. I membri dei gruppi hanno conosciuto il servizio attraverso indicazione e pubblicizzazione di medici di famiglia, parrocchie, farmacie, associazioni e istituzioni territoriali. L'idea di questa proposta è sorta da un'analisi dei bisogni degli anziani di Milano, che rivela che gli over 65 presentano indici di fragilità piuttosto alti e che sussiste una domanda di aiuto psicologico troppo spesso latente, inespressa non solo per paura o vergogna, ma anche per mancanza di offerte di aiuto sufficientemente flessibili o adeguate. Il malessere viene quasi sempre trattato farmacologicamente o trascurato anche quando la componente psichica è rilevante, con conseguenze di mal-essere individuali, familiari e comunitarie considerevoli. Il nostro progetto di sostegno psicologico è mosso dal desiderio di rispondere a questa realtà e dalla considerazione che, per quanto da più parti venga ribadito che alla salute concorrono fattori bio-psico-sociali, nei fatti si è ancora molto lontani dall'occuparsi degli aspetti psichici della persona, seppur così importanti ai fini del benessere. Gli interventi a favore degli anziani sono sempre sanitari, sociali e mai direttamente psicologici, nonostante alcuni studi dimostrino quanta parte abbia lo stress emotivo sullo stato di salute. Gli operatori socio-sanitari e i volontari, adeguatamente formati con l'acquisizione di strumenti psicologici, possono aiutare gli anziani fragili e i loro familiari, ma la condizione migliore per affrontare il disagio psichico in alcuni casi è una relazione d'aiuto in cui la domanda può essere chiaramente espressa, compresa. La restituzione è possibile a partire dalla competenza di un esperto della relazione, ovvero da uno psicologo, il quale crea relazioni che, come principio e obiettivo, si pongono in quanto luogo di conoscenza e trasformazione, di arricchimento, crescita e miglioramento della qualità della vita. I gruppi di mutuo-aiuto da noi pensati non sono gruppi terapeutici in senso tradizionale, ma percorsi che possono diventare terapeutici. Avendo l'opportunità di recuperare nuovi significati, riformulare la propria vita, rianimare l'interesse per sé e per gli altri, investire sulle proprie risorse residue,

umentare l'autostima, superare stati di crisi o isolamento, sentirsi protetti, alleggerire sintomi ansiosi, depressivi, psicosomatici, o altro... gli anziani possono ottenere trasformazione e benessere. In molti casi questa soluzione, decisamente più economica, flessibile, accessibile e democratica, può rappresentare un'alternativa ai servizi sanitari di tipo professionale. Lo sviluppo dei gruppi di mutuo-aiuto in Italia è stato molto lento ed è piuttosto recente rispetto ad altre nazioni. Il primo gruppo che si è diffuso in Italia è quello degli Alcolisti Anonimi; oggi se ne stanno formando in diversi ambiti, coinvolgendo donne maltrattate, familiari di persone con Alzheimer, genitori, tossicodipendenti, persone con disturbi psichici ecc. La creazione di un clima relazionale armonioso fatto di ascolto, scambio, tolleranza e uscita dall'isolamento, offre sostegno emotivo stimolando la scoperta, l'attivazione ed il potenziamento di risorse che non si credeva di possedere, migliorando l'autostima e il senso di autoefficacia, accrescendo dunque le capacità di autodeterminazione, di scelta e di adattamento a condizioni di vita vissute con sofferenza o stress. Il gruppo di mutuo-aiuto è uno strumento capace di trasformare le esperienze personali in una risorsa comune, ed è una pratica che rende il cittadino protagonista attivo nella ricerca del benessere: ognuno mette infatti le proprie capacità in gioco e a disposizione di tutti. Ciò rappresenta una forma di partecipazione sociale al miglioramento della qualità della vita: in molti casi è stato rilevato che i membri del gruppo, arricchiti e trasformati dal percorso di mutuo-aiuto, cominciano ad impegnarsi in attività sociali più concrete, favorite anche dal miglioramento delle capacità di relazione e dalla nascita di nuove amicizie. L'Auser Forlanini, nel suo intento di sperimentare buone pratiche di solidarietà e promuovere nuovi stili di vita e di salute per la popolazione anziana, ha voluto porgere, con la collaborazione di strutture pubbliche e private, dei suoi soci volontari, di sistemi che operano in ambito culturale, sociale, ricreativo, scientifico, medico, religioso, un'opportunità di benessere per tutti i cittadini.