



Acronimo del progetto: RESIL4CARE
Codice di progetto: 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035220
Titolo del progetto: RESIL.ience FOR informal CARE.givers

RESIL4CARE PR2 Sviluppo del manuale del corso di formazione RESIL4CARE e dei materiali online per una migliore resilienza dei caregiver informali

Organizzazione: Anton Trstenjak Institute of Gerontology and Intergenerational Relations

Principali autori:

Ajda Cvelbar
Ana Ramovš

Anton Trstenjak Institute of Gerontology and Intergenerational Relations
Anton Trstenjak Institute of Gerontology and Intergenerational Relations

EU DISCLAIMER

The European Commission support for the production of this document does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Reference: 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035220



The ownership of this document is of RESIL4CARE project. Remind that this document is protect by Creative Commons Licenses (CC). This license lets others remix, tweak, and build upon your work non-commercially, and although their new works must also acknowledge you and be non-commercial, they don't have to license their derivative works on the same terms.

If you need the word version of this document, please send an email to the Innovation & Development Department of Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza agli Anziani – ISRAA (Italy): faber@israa.it

INDICE

RESIL4CARE PR2 SVILUPPO DEL MANUALE DEL CORSO DI FORMAZIONE RESIL4CARE E DEI MATERIALI ONLINE PER UNA MIGLIORE RESILIENZA DEI CAREGIVER INFORMALI	1
INTRODUZIONE.....	3
DESCRIZIONE DEL MODELLO.....	5
STRUTTURA DEL MODELLO.....	5
1.1.1. Gruppi di base.....	5
Gruppo di support online nei social network	9
FORMAZIONE	19
Formazione a Lubiana.....	19
Formazione continua	24
LEZIONI APPRESE	26
Il lavoro nei gruppi chiave	26
Il lavoro con il metodo di apprendimento sociale in gruppo	27
Il lavoro con i fogli di lavoro	27
Gruppi di supporto online.....	28
ALLEGATI	30
Allegato 1: Foglio di lavoro 1.....	30
Allegato 2: Worksheet 2.....	32
Allegato 3: Foglio di lavoro 3.....	33
Allegato 4: Foglio di lavoro 4	35
Allegato 5: Foglio di lavoro 5.1 e 5.2.....	36
Allegato 6: Foglio di lavoro 6	38
Allegato 7: Foglio di lavoro 7.....	40
Allegato 8: Foglio di lavoro 8	42
Allegato 9: Foglio di lavoro 9	44
Allegato 10: Foglio di lavoro 10.....	45
Allegato 11: Foglio di lavoro 11	47
Allegato 12: Foglio di lavoro 12.....	50
Allegato 13: Foglio di lavoro 13	51
Allegato 14: Foglio di lavoro 14.....	53

INTRODUZIONE

I familiari e gli altri caregiver informali sono persone che prestano assistenza non retribuita a una persona affetta da malattia cronica, disabilità o altri problemi di salute di lunga durata, su base settimanale o addirittura quotidiana. I caregiver informali sono di solito parenti (partner, figli, nuore, ecc.), talvolta amici, vicini di casa o operatori professionali volontari (infermieri di quartiere, fisioterapisti, ecc.).

Le ricerche internazionali dimostrano che molte persone sono disposte a prendersi cura dei propri cari. Le principali ragioni che spingono all'assistenza sono di natura etica (responsabilità verso la famiglia), emotiva (appartenenza a una famiglia, amore per la famiglia) e anche economica (l'assistenza formale è difficile da raggiungere e costosa). In Europa, il caregiving informale contribuisce a più di tre quarti di tutta l'assistenza a lungo termine fornita, circa l'80% (Petrini et al., 2019) e secondo le statistiche di Eurocarers (2017), il numero di caregiver informali è superiore a 100 milioni.

Anche se i caregiver informali mettono grande impegno, amore e determinazione nell'assistenza, occuparsi di una persona che ha bisogno di cure a lungo termine non è facile. Gli assistenti familiari possono trovarsi a prestare assistenza durante la notte e il più delle volte non sono dotati di conoscenze sulla malattia e sull'assistenza infermieristica, non hanno capacità di comunicazione con la persona bisognosa di aiuto e tutto ciò può portare a conflitti e situazioni di stress. Allo stesso tempo, il loro lavoro viene spesso dato per scontato. Inoltre, gli assistenti familiari spesso non sanno dove cercare aiuto e che tipo di supporto dovrebbero cercare e talvolta il supporto stesso è molto inadeguato e frammentario. A volte la sfida è rappresentata dal fatto che anche gli stessi caregiver informali sono anziani e/o malati e hanno bisogno di aiuto. Inoltre, gli assistenti di mezza età spesso si occupano sia dei figli che dei parenti più anziani (i cosiddetti assistenti "sandwich") e, oltre a questo, hanno anche una responsabilità lavorativa. Spesso sono costretti a lasciare il lavoro. Tutti questi fattori sono emotivamente drenanti e contribuiscono al burn-out delle assistenti familiari.

Per aiutare i familiari assistenti è necessario un sostegno pubblico, professionale e legislativo sistematico. I caregiver hanno bisogno di un sostegno efficace da parte del sistema di assistenza sanitaria e sociale e di altri servizi di supporto. I familiari assistenti hanno anche bisogno di un supporto diretto: conoscenza e sostegno emotivo. Hanno anche bisogno di un sostegno tra pari, per sentire che non sono soli nella loro situazione. A questo proposito, si sono rivelati molto efficaci i corsi di formazione per assistenti familiari che includono l'apprendimento sociale di gruppo, in cui, oltre alle conoscenze teoriche e pratiche, le persone imparano dai loro coetanei in situazioni simili. Sapere che non si è l'unica persona al mondo a dover affrontare delle sfide mentre si presta assistenza è un valore inestimabile per gli assistenti familiari. Per questo motivo, si sono formati diversi gruppi di assistenti familiari, il cui scopo principale (oltre alla formazione) è quello di condividere le esperienze degli assistenti familiari tra loro.

Resil4Care è un progetto europeo Erasmus+ (2022-2024) che collega persone e organizzazioni che lavorano con e per i caregiver di Grecia, Francia, Italia, Slovenia e Spagna. Utilizzando le moderne tecnologie e i social media, il progetto RESIL4CARE mira a migliorare la resilienza dei caregiver informali. Attraverso l'adesione alla comunità dei social media dei caregiver informali, abbiamo sperato di aiutarli a sentirsi meno soli nel loro compito e, fornendo informazioni pratiche e supporto psicologico sulla piattaforma, abbiamo puntato a migliorare la loro qualità di vita.

Il progetto Resil4Care ha ulteriormente riflettuto su nuove forme di attività di supporto per gli assistenti familiari. Siamo partiti dal presupposto che la mancanza di tempo, unita a circostanze geografiche e talvolta personali, rende talvolta difficile per i caregiver informali partecipare a gruppi di sostegno faccia a faccia. Inoltre, volevamo ampliare le possibilità, consentendo ai familiari assistenti di utilizzare un ulteriore canale di supporto. Poiché gli assistenti familiari appartengono a diverse fasce d'età e provengono da contesti culturali ed educativi molto diversi, abbiamo scelto di lavorare con le piattaforme sociali che sono sempre più utilizzate anche tra le diverse popolazioni di assistenti. Poiché nei nostri rispettivi Paesi Facebook era la piattaforma sociale più utilizzata dalla popolazione di mezza età e da quella più anziana (tra le quali si trova la maggior parte dei caregiver familiari), abbiamo scelto questa piattaforma, ritenendo che avesse il potenziale per fornire un supporto online efficace ed economicamente vantaggioso ai caregiver informali.

Lo scopo del PR2 Sviluppo del manuale del corso di formazione RESIL4CARE e dei materiali online per una migliore resilienza dei caregiver informali era quello di fornire un manuale del corso di formazione su come creare e gestire gruppi di supporto sui social media e di fornire materiali online per i caregiver informali da utilizzare sulle piattaforme dei social media.

DESCRIZIONE DEL MODELLO

STRUTTURA DEL MODELLO

Il modello Resil4Care è costruito su due livelli interconnessi che si basano sulla consapevolezza che la gestione di una piattaforma di social media richiede un team dedicato (motore) che abbia tempo e conoscenze per creare un ambiente appropriato che possa supportare i familiari assistenti. Nel corso del progetto abbiamo chiamato questo team dedicato **gruppo di base** e la piattaforma di social media con i suoi membri è stata chiamata gruppo di supporto online (social media).

Come descritto nell'introduzione, nel modello Resil4Care abbiamo scelto Facebook come social network di riferimento perché abbiamo ritenuto che all'interno del consorzio Resil4Care i caregiver familiari siano più propensi a utilizzare Facebook. A questo proposito, abbiamo pensato ai caregiver più frequenti secondo le statistiche europee: le donne in età pre-pensionabile (50-64 anni) che hanno la maggiore probabilità di prendersi cura di persone anziane e/o disabili. **L'intero manuale che avete di fronte è quindi pensato per l'uso di Facebook.**

1.1.1. Gruppi di base

Il gruppo base di Resil4Care è un piccolo gruppo composto da diversi membri con conoscenze ed esperienze diverse nel campo dell'assistenza. Lo scopo del gruppo base è quello di guidare e moderare insieme un gruppo di supporto online più ampio e di creare insieme nuovi contenuti per i caregiver informali. Allo stesso tempo, il piccolo gruppo base funge da gruppo di apprendimento e di supporto per i suoi membri e costituisce quindi il motore del modello, garantendo la sostenibilità del processo.

Una parte dell'équipe è composta da professionisti dell'assistenza, con **2-3 esperti** per ogni gruppo di base. I compiti principali degli esperti del gruppo di base sono:

- supportare il lavoro del gruppo di base e i contenuti del gruppo di supporto online con conoscenze specialistiche nel campo dell'assistenza,
- identificare indirettamente i bisogni dei caregiver informali (attraverso revisioni della letteratura, ricerche e lavoro nel campo dell'assistenza e attraverso il contatto con i membri del gruppo di supporto online),
- controllare la qualità e garantire la validità delle informazioni fornite al gruppo di supporto online,
- creazione dei contenuti del gruppo online - in collaborazione con gli altri membri del gruppo di base,
- moderazione del gruppo online (con particolare attenzione alla comunicazione appropriata, alla privacy e alle questioni etiche) - in collaborazione con gli altri membri del gruppo di base,
- risposta a domande all'interno del gruppo online - in collaborazione con gli altri membri del gruppo di base,
- altri

L'altra parte significativa del gruppo di base è costituita da **2-3 caregiver informali** che hanno esperienza attuale o precedente di assistenza a un familiare o a un amico. I loro compiti principali sono:

- integrare l'esperienza personale di caregiving nel lavoro del gruppo di base e nel contenuto del gruppo di supporto online,
- identificare indirettamente i bisogni dei caregiver informali (attraverso la propria esperienza, i contatti personali con altri caregiver e i contatti con i membri del gruppo di supporto online),
- creazione dei contenuti del gruppo online - in collaborazione con gli altri membri del gruppo di base,
- moderazione del gruppo online (con particolare attenzione alla comunicazione appropriata, alla privacy e alle questioni etiche) - in collaborazione con gli altri membri del gruppo di base,
- rispondere alle domande all'interno del gruppo online - in collaborazione con gli altri membri del gruppo di base,
- altri

Come già detto, il gruppo di base è come un motore del gruppo di supporto online più ampio. I membri del gruppo base dovrebbero **incontrarsi regolarmente** per creare nuovi contenuti per il gruppo di supporto online durante le riunioni. Si raccomanda che il gruppo ristretto si riunisca almeno due volte al mese per garantire una buona qualità del lavoro. Almeno una riunione del gruppo di base dovrebbe tenersi di persona per permettere al gruppo di legare e conoscersi meglio. Altre riunioni potrebbero essere tenute online, rendendo più facile il coordinamento e consentendo un lavoro più flessibile.

Nel gruppo, siamo tutti discenti e tutti insegnanti. Il contributo di ogni membro è apprezzato, in quanto apporta le proprie esperienze e conoscenze al lavoro di gruppo. Ogni membro ha un ruolo da svolgere nel gruppo. I ruoli possono cambiare o passare da un membro all'altro nel corso del processo: ad esempio, qualcuno è responsabile della verbalizzazione delle riunioni, un altro della pubblicazione dei post sui social media, ecc. Prima di iniziare il lavoro con il gruppo di base, è importante che qualcuno nel gruppo assuma il **ruolo di leader del gruppo di base**. I suoi compiti principali nel gruppo di base sono:

- organizzare riunioni regolari del gruppo di base,
- condurre le riunioni del gruppo di base e durante la riunione garantire le regole di buona comunicazione, rispettare i tempi,
- gestire la divisione del lavoro nel gruppo di base,
- supervisionare il lavoro svolto,

Quando si lavora in gruppo, è necessario rispettare le regole di base per una buona comunicazione:

1. Ascoltare attentamente tutti, non interromperli con la propria storia.
2. Parlare solo dell'argomento scelto.

3. Non giudicare ciò che uno dice, i suoi punti di vista o le sue esperienze, ma cercare di rispettarli come suoi.
4. Qualsiasi cosa personale venga detta nel gruppo, deve rimanere lì. Non parlate delle persone che non sono presenti o in loro vece, né delle cose che avete sentito e che potrebbero essere dannose.
5. Quando ci si rivolge a qualcuno si usa il suo nome.

Il piccolo gruppo lavora secondo la metodologia di apprendimento sociale in gruppo sviluppata dall'Istituto Anton Trstenjak in Slovenia.

Metodo di apprendimento sociale in gruppo

L'apprendimento sociale in gruppo è un metodo innovativo di apprendimento di gruppo basato sulla condivisione delle esperienze e delle conoscenze personali dei partecipanti. È stato sviluppato dal prof. Jože Ramovš, fondatore dell'Istituto Anton Trstenjak. Il metodo si basa su conoscenze gerontologiche sull'invecchiamento, antropologiche sulle relazioni intergenerazionali e psicologiche sull'importanza della condivisione delle esperienze.

L'apprendimento sociale in gruppo è un metodo di apprendimento di gruppo basato sulla narrazione dell'esperienza personale e delle conoscenze personali di ciascun partecipante, moderato da un leader del gruppo. Il metodo si concentra sulle esperienze positive e include solo quelle negative che sono state risolte con successo.

Si basa sulla capacità umana di provare empatia e solidarietà verso gli altri e, a sua volta, sviluppa ulteriormente queste due caratteristiche. Uno dei vantaggi più significativi dell'apprendimento sociale in gruppo è il legame bidirezionale tra le conoscenze teoriche e la situazione di vita reale: le competenze e le conoscenze necessarie ai partecipanti vengono trasferite simultaneamente da e alla pratica quotidiana, aiutando i partecipanti a comprendere meglio i loro bisogni e le possibili soluzioni concrete.

Gli obiettivi del metodo sono:

- sviluppo e formazione della personalità umana
- relazioni intergenerazionali e altre relazioni interpersonali di qualità e
- l'incoraggiamento del dialogo all'interno delle famiglie, degli ambienti di lavoro e a livello sociale.

Il modello Resil4Care implica che la metodologia dell'apprendimento sociale in gruppo venga applicata sia nel lavoro del gruppo di base più ristretto, sia in modo più ampio nel gruppo di supporto online.



Gruppo principale = il motore dietro il gruppo di supporto online più ampio.

Membri del gruppo principale: 2-3 professionisti nel campo dell'assistenza, 2-3 caregiver informali.

Obiettivo principale del gruppo principale: riunire le competenze assistenziali e le esperienze personali degli assistenti informali per gestire e moderare congiuntamente un gruppo di supporto online e creare contenuti informativi e pertinenti per gli assistenti informali.

Lavoro del gruppo: il gruppo centrale dovrebbe incontrarsi regolarmente (2 incontri al mese, almeno uno di persona, uno online) per pianificare il lavoro, dividere i compiti e raccogliere idee per nuovi contenuti.

Metodologia: apprendimento sociale in gruppo

Fogli di lavoro

Durante il progetto, abbiamo preparato dei **fogli di lavoro** che possono aiutare i gruppi di base nel loro lavoro. Un foglio di lavoro è servito per almeno una riunione del gruppo di base, mentre quelli più lunghi sono stati divisi in più parti. I fogli di lavoro di Resil4Care consentono di strutturare in modo chiaro il lavoro, forniscono nuovi argomenti interessanti per il dibattito, incoraggiano a rendere il gruppo di base più connesso e, in generale, servono come buon punto di partenza per i messaggi nel gruppo di supporto online.

I fogli di lavoro coprono una varietà di argomenti, che possono essere suddivisi in una sezione di contenuto e una sezione tecnica. Nei primi mesi del gruppo, gli argomenti si concentrano maggiormente su temi di base, sia in termini di contenuti (ad esempio, chi sono gli assistenti familiari, quali sono le loro esigenze) sia in termini di questioni tecniche (ad esempio, come si crea un gruppo Facebook, chi si invita al gruppo, come si stabiliscono le regole del gruppo). Con il passare dei mesi e il proseguimento del lavoro attivo del gruppo, gli argomenti dei fogli di lavoro vengono ulteriormente sviluppati e migliorati. I fogli di lavoro sono allegati a questo documento (da pagina 25 in poi).

Fogli di lavoro incentrati sugli aspetti tecnici del lavoro con il gruppo di supporto online:

- FOGLIO DI LAVORO 2: Come creare un gruppo su Facebook 1.
- FOGLIO DI LAVORO 3: Regole del gruppo.
- FOGLIO DI LAVORO 4: Chi invitare in un gruppo.
- FOGLIO DI LAVORO 5: La resilienza dei caregiver e il sostegno ai caregiver attraverso Facebook.
- FOGLIO DI LAVORO 5.1: Esercizi su come sostenere i caregiver e postare su FB.
- FOGLIO DI LAVORO 6: Invitare le persone in un gruppo, mettere insieme i diversi volti dell'assistenza, come prendersi cura di se stessi.

Fogli di lavoro incentrati sui contenuti del gruppo di supporto online, adattati alle esigenze dei caregiver informali:

- FOGLIO DI LAVORO 1: Chi sono i caregiver familiari o informali e quali sono le loro esigenze.
- FOGLIO DI LAVORO 7: Le informazioni pratiche possono rafforzare la resilienza dei caregiver informali.

- FOGLIO DI LAVORO 8: Partecipazione e assistenza familiare attraverso l'obiettivo della telecamera.
- FOGLIO DI LAVORO 9: La resilienza dei caregiver familiari.
- FOGLIO DI LAVORO 10: Perché partecipare a un gruppo di sostegno?
- FOGLIO DI LAVORO 11: La cura di sé è importante, per me e per la persona che assisto.
- FOGLIO DI LAVORO 12: Approccio alla fine della vita, morte e lutto.
- FOGLIO DI LAVORO 13: Le vacanze.

Gli argomenti trattati sotto forma di fogli di lavoro sono serviti come base per il lavoro di gruppo. È molto importante tenere a mente lo scopo della metodologia di apprendimento sociale in gruppo (siamo tutti insegnanti, tutti studenti) e lavorare su argomenti specifici selezionati (che possono essere anche altri rispetto a quelli proposti attraverso i fogli di lavoro preparati come parte di questo progetto) tenendo conto delle nostre conoscenze ed esperienze personali nel campo dell'assistenza, tenendo allo stesso tempo d'occhio i membri del più ampio gruppo di supporto online e identificando i bisogni e i desideri dei caregiver informali attraverso i post nel gruppo.

Gruppo di support online nei social network

Il gruppo di sostegno online è un gruppo più ampio su uno dei social network (Facebook, Instagram, ecc.) che è specificamente dedicato al sostegno dei caregiver informali online.

L'obiettivo principale di questo gruppo di sostegno online è migliorare la resilienza dei caregiver informali e consentire loro di aiutarsi a vicenda. Prendersi cura di una persona cara è un compito impegnativo ma importante nella vita, che può anche essere una preziosa fonte di apprendimento della solidarietà, di approfondimento delle relazioni e di soddisfazione personale. Tuttavia, l'assistenza a una persona cara può anche essere molto impegnativa e a volte estenuante. In questi momenti è molto importante che i caregiver informali cerchino l'aiuto di altre persone vicine e di un aiuto professionale più ampio. Questo grande gruppo di persone cerca aiuto e sostegno in vari modi. Alcuni chiamano la linea telefonica di assistenza, altri chiedono consiglio all'infermiere di comunità, altri ancora usano il browser web per porre domande relative all'assistenza. Ciò che accomuna la maggior parte dei caregiver è che di solito vogliono essere in contatto con altri caregiver, perché in questo modo possono ottenere molte informazioni utili ed esperienze di prima mano. Alcuni si uniscono anche a gruppi di sostegno personale per questo scopo.

È importante mantenere e sviluppare nuove modalità di sostegno ai caregiver informali, poiché i diversi modi di fornire supporto ai caregiver informali consentono una maggiore adattabilità all'individuo, alle sue abitudini e ai tratti della sua personalità. Per questo motivo, i partner di Resil4Care hanno voluto aggiungere un'ulteriore attività alla vasta gamma di attività di supporto per i caregiver: i gruppi di supporto online.

Il gruppo di supporto online offre sostegno ai caregiver informali condividendo informazioni aggiornate e attuali e innovazioni nel campo dell'assistenza, spiegando le conoscenze teoriche e condividendo esempi pratici e dimostrazioni. Per alcuni caregiver informali, queste conoscenze ed esperienze sono attualmente rilevanti, mentre altri nel gruppo possono acquisire conoscenze che

saranno utili quando si troveranno (di nuovo) nel ruolo di caregiver. Anche porre domande relative all'assistenza nel gruppo è altamente raccomandato. A volte il gruppo risponde attraverso storie ed esempi pratici, il che permette ai membri del gruppo di sentirsi meno soli nel loro ruolo di caregiver, ricordando loro che nel prendersi cura degli altri è necessario innanzitutto prendersi cura di sé stessi. Il gruppo consente inoltre ai caregiver informali di entrare in contatto tra loro, condividere esperienze e sostenersi a vicenda, il che rappresenta uno dei maggiori vantaggi di questa forma di supporto.

Vantaggi e potenziali trappole del gruppo di supporto online sui social media

Un gruppo di sostegno in un ambiente online offre molti vantaggi. Alcuni di questi sono:

- un nuovo canale di supporto per i caregiver familiari esperti di tecnologia e un nuovo modo di raggiungere il pubblico di riferimento (caregiver informali),
- scambio di esperienze da un caregiver all'altro,
- accesso a informazioni concrete, pratiche e aggiornate,
- flusso rapido di informazioni,
- altri.

Soprattutto grazie all'ambiente online del gruppo di sostegno online, questa opzione è molto valida per quei caregiver informali che provengono da aree rurali remote o che semplicemente hanno troppo tempo per partecipare a un gruppo di sostegno di persona per caregiver informali. Tuttavia, l'utilizzo indiscriminato dei gruppi di supporto presenta alcuni svantaggi e pericoli. Vorremmo sottolineare in particolare i seguenti:

- atteggiamenti negativi nei confronti dei social network e conseguente mancato utilizzo degli stessi,
- una minore presenza nelle reti sociali delle persone con uno status socioeconomico inferiore,
- minore presenza sui social network dei caregiver informali più gravati,
- comunicazione negativa sui social network (comunicazione irrispettosa, impaziente e passivo-aggressiva di alcuni utenti dei social network),
- approccio impersonale e mancanza di contatto fisico nei gruppi di social network,
- scarsa reattività degli utenti dei social network,
- altri.

Tenendo conto di tutto ciò, dovremmo fare attenzione a non sottovalutare né sopravvalutare il potenziale dei gruppi di supporto sui social network. Se lavoriamo con la consapevolezza che questa forma è solo una delle forme che possiamo utilizzare per sostenere i familiari assistenti e che, in quanto tale, non raggiungerà tutti i caregiver ma offrirà l'opportunità ad alcuni di loro, i social media presentano un nuovo canale prezioso.



GRUPPO DI SUPPORTO
online (Facebook)

Il gruppo di sostegno online è una nuova forma di sostegno per gli assistenti informali.

Membri del gruppo di supporto online: assistenti informali (e chiunque sia interessato all'argomento).

Obiettivo principale del gruppo di supporto online: il gruppo fornisce informazioni e materiali aggiornati collegati ai diversi aspetti del nostro ruolo di caregiver. Nel gruppo i caregiver informali possono condividere esperienze con gli altri, dare supporto, porre domande sull'assistenza o acquisire ulteriori conoscenze di cui potrebbero aver bisogno in futuro.

Lavoro nel gruppo di supporto online: Il gruppo di supporto online è facilitato e moderato da un gruppo centrale più piccolo che fornisce contenuti informativi e rilevanti per gli assistenti informali, identifica i loro bisogni e risponde alle loro domande relative all'assistenza.

Un gruppo di sostegno online può essere **aperto** o **chiuso**, a seconda dei nostri desideri e dello scopo del gruppo. Il vantaggio principale del gruppo di sostegno online aperto è che offre una maggiore portata sulla rete sociale e, indirettamente, una migliore possibilità di informare e sensibilizzare gli stessi assistenti familiari. D'altro canto, un gruppo di sostegno online chiuso presenta altri vantaggi, in particolare un ambiente più intimo e, di conseguenza, conversazioni più profonde, un maggior livello di fiducia e, di conseguenza, anche una partecipazione e un'interazione più attiva e vivace con i membri del gruppo.

Se vogliamo davvero aiutare e sostenere i caregiver attraverso il nostro gruppo di supporto online, dobbiamo assicurarci di offrire loro qualcosa di concreto. Dobbiamo fare attenzione che il gruppo di sostegno mantenga il suo scopo nel tempo. Vogliamo mantenere la sua qualità e svilupparla nel

tempo in base alle esigenze degli utenti. È importante coprire la più ampia gamma possibile di argomenti e pensare a come fornirli.

Pubblicazione nei gruppi di supporto online sui social media

I post dei gruppi possono essere adattati alle esigenze degli utenti, in particolare per quanto riguarda il **tipo di post e il suo contenuto**. In un social network come Facebook esistono diversi tipi di post:

- messaggi di testo,
- post fotografici,
- post video,
- post di link,
- post di sondaggi,
- video in diretta,
- altri tipi.

I caregiver informali affrontano una varietà di sfide nel corso della loro esperienza di assistenza; quindi, è opportuno che anche il contenuto del gruppo sia vario. Gli argomenti più rilevanti consigliati per la pubblicazione di post nel gruppo di supporto online per caregiver informali sono:

1. Contenuti educativi e informativi.
2. Contenuti pratici e dimostrazioni tecniche.
3. Esperienze personali di caregiver informali (storie).
4. Contenuti incentrati sulla cura di sé.
5. Altri contenuti (contenuti culturali, inviti, ecc.).

I contenuti educativi e informativi, ad esempio, coprono un'ampia gamma di argomenti professionali nel campo dell'assistenza, che possono essere suddivisi grossolanamente in:

- informazioni generali sull'assistenza (statistiche nazionali e internazionali sui caregiver, sulle diverse fasi dell'assistenza, sui diversi ruoli dei caregiver informali, ecc,)
- informazioni su nuovi sviluppi, cambiamenti politici e legali nel campo dell'assistenza (a livello nazionale, europeo e mondiale),
- questioni legali, finanziarie, etiche e di altro tipo (quali aiuti statali posso ottenere come assistente informale, a cosa ha diritto il mio assistito per legge e altre questioni importanti),
- pubblicazioni sui media relative ai temi dell'assistenza (l'importanza dell'informazione e della sensibilizzazione sui caregiver e sulle loro esigenze!)
- inviti a eventi che potrebbero essere di interesse per i caregiver (inviti a partecipare a corsi, workshop, conferenze di esperti, ricerche, eventi di autocura, ecc,)
- altri argomenti legati all'assistenza

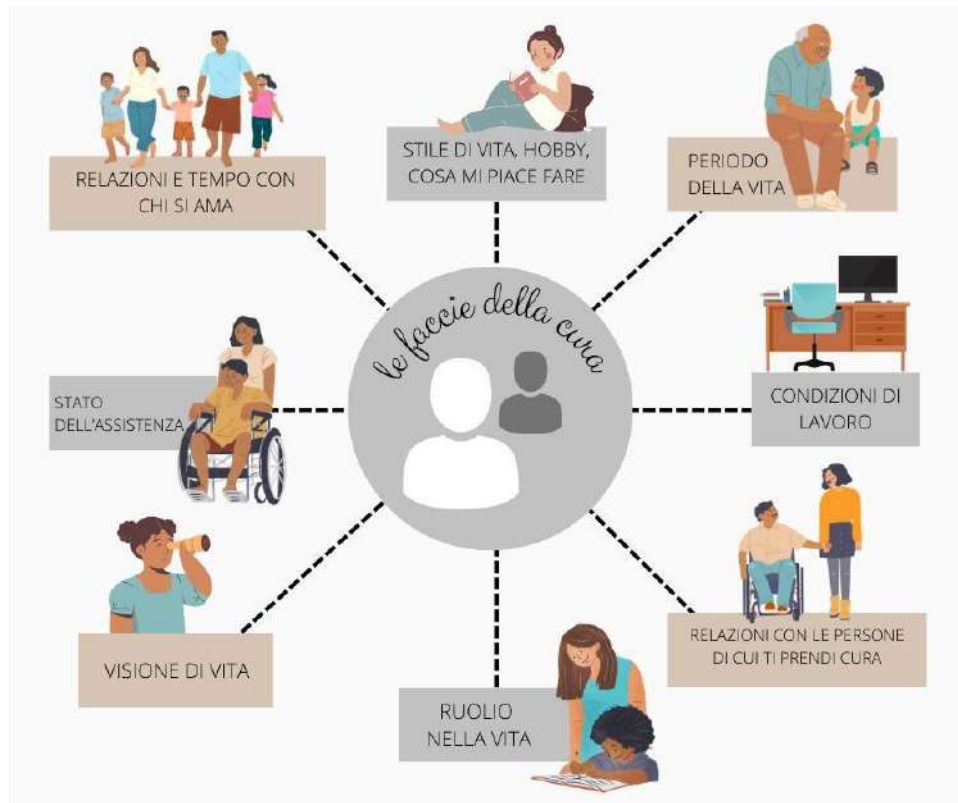


Figura 1: Un esempio di post educativo, informativo nel gruppo di supporto online (creato del partner sloveno IAT)

I contenuti pratici e le dimostrazioni tecniche includono vari contenuti relativi all'assistenza per supportare i caregiver da un punto di vista pratico, ad esempio:

- contenuti teorici specializzati sull'assistenza (ad esempio, tecniche di comunicazione per le persone affette da demenza, informazioni su malattie e condizioni specifiche comuni nei beneficiari dell'assistenza, ecc;)
- presentazione di attrezzature e dispositivi per l'assistenza domiciliare (ad esempio, consigli sull'adattamento dell'ambiente di vita per una migliore e più facile assistenza, consigli sulla scelta del giusto ausilio per la riabilitazione domiciliare, dimostrazioni di ausili specifici (ad esempio, tavole per sedersi, sensori di caduta, ecc.);
- presentazione dei servizi nazionali nel campo dell'assistenza (ad esempio, fornitori di assistenza domiciliare, servizi aggiuntivi di assistenza domiciliare - pedicure, parrucchiere, ecc.
- presentazione di organizzazioni nazionali e internazionali nel campo dell'assistenza;
- altri argomenti pratici.

Le esperienze personali dei caregiver informali rappresentano storie personali reali di persone che attualmente assistono o hanno assistito una persona cara in passato. Tenendo presente il metodo di apprendimento sociale di gruppo, ci concentriamo sulle esperienze positive e includiamo solo quelle negative che sono state risolte con successo. Il contenuto delle storie può essere di natura generale, oppure può essere incentrato su un argomento specifico del caregiving (ad esempio, la mia esperienza di comunicazione con una persona cara fragile, la mia esperienza di adattamento a un ambiente domestico, il mio modo di bilanciare l'assistenza, il lavoro e la vita

personale). Le storie possono essere tratte dall'esperienza di caregiving dei membri del gruppo di base, trovate online, o acquisite attraverso i membri del gruppo di supporto online e attraverso il lavoro o la socializzazione con altri caregiver informali.

I contenuti incentrati sulla cura di sé sono il prossimo importante gruppo di contenuti per il gruppo di supporto online. I caregiver informali hanno spesso bisogno di un'ulteriore promemoria e di un incoraggiamento a prendersi cura di se stessi prima di fornire assistenza agli altri. La cura di sé è importante non solo per il benessere e la resilienza dei caregiver informali, ma anche per le persone che li circondano e per la qualità del lavoro e dell'assistenza. Con i contenuti relativi alla cura di sé, vogliamo contribuire a ridurre i sentimenti negativi durante il caregiving, prevenire il burnout e sottolineare l'importanza della salute fisica e mentale dei caregiver. I contenuti relativi all'autocura dovrebbero essere olistici, coprendo tutte le dimensioni umane (fisica, psicologica, spirituale, sociale, evolutiva ed esistenziale). Gli argomenti relativi alla cura di sé nel gruppo di sostegno online dovrebbero quindi essere vari: idee per attività sportive semplici, pasti di qualità cucinati in casa e consigli per una buona igiene del sonno, pratica della mindfulness, idee per nuovi hobby che potrebbero interessarci, promemoria per cercare aiuto e condividere le cure per la persona amata,

incoraggiamento ad accendere le luci - per cercare attivamente il bene negli altri, idee per libri e film orientati positivamente e altro.

Altri contenuti del gruppo di supporto online comprendono altri argomenti rilevanti che possono essere di interesse e utilità per i caregiver informali, ad esempio

- presentazioni di libri, film o clip di YouTube relativi al caregiving,
- idee per attività di svago congiunte per badanti e assistiti (colorare mandala, scrivere ricordi di giorni passati, partecipare a tour virtuali di musei e montagne, ecc,)
- presentazione e inviti su altre attività di assistenza della nostra organizzazione,
- condivisione di citazioni e poesie significative,
- auguri per le festività nazionali,
- altre idee.

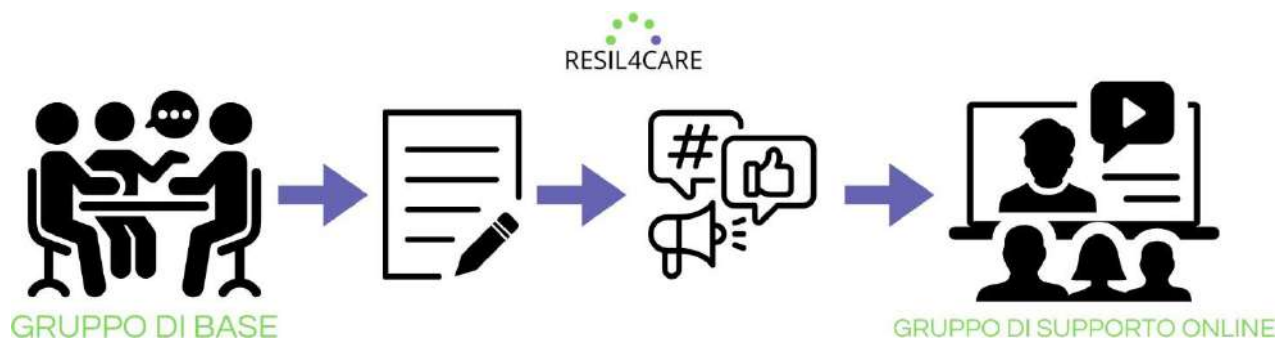


Figure 2 e 3: A sinistra, un esempio di post focalizzato sulla cura di sé nel gruppo di supporto online (preparato dal partner sloveno IAT). A destra, un esempio di un altro post nel gruppo di supporto online (preparato dal partner sloveno IAT). La grafica è stata accompagnata da un collegamento a numerosi siti web di musei nazionali e internazionali che offrono tour virtuali.

I membri del gruppo di base contribuiscono tutti con idee per nuovi argomenti, come fatti interessanti, politiche, notizie, inviti, libri, film e altri contenuti che potrebbero essere di interesse per i caregiver informali. Anche i fogli di lavoro possono essere di grande aiuto nella creazione di nuovi contenuti per il gruppo di supporto online. All'interno del gruppo, i membri concordano se il contenuto è adatto e lo preparano per la pubblicazione sui social media. È anche possibile chiedere ai membri del gruppo di supporto online idee e desideri su un argomento specifico. È consigliabile che alcuni contenuti siano preparati anche in collaborazione con altri professionisti dell'assistenza (come fisioterapisti, terapisti occupazionali, nutrizionisti e altri), in modo che i contenuti siano veramente rilevanti (informativi, pratici) per i caregiver e verificati da professionisti.

Quando preparano il materiale da pubblicare, i membri del gruppo seguono le linee guida di base per la pubblicazione sui social network. Ad esempio, Facebook consente di scegliere il testo di sfondo, aggiungere emoji o sentimenti, condividere un luogo, aggiungere un'immagine o una GIF e altre opzioni. Inoltre, i membri del gruppo possono utilizzare altri software di progettazione dei post per renderli ancora più accattivanti e interessanti per i membri del gruppo. Se ci spingiamo oltre per i nostri post sui social media, questo potrebbe rivelarsi un modo per migliorare la partecipazione al gruppo e aumentare il profilo del vostro gruppo o dell'organizzazione ad esso associata (soprattutto se aggiungete, ad esempio, un logo aziendale ai vostri post).

È consigliabile che gli interventi nel gruppo di supporto online siano il più possibile regolari. Un programma di pubblicazione coerente consente al gruppo di base di ottenere e mantenere il coinvolgimento del pubblico e la visibilità su Facebook. È importante anche tenere conto degli algoritmi di Facebook, che danno la priorità ai post che ottengono un maggior numero di contatti (mi piace, commenti, condivisioni). La coerenza dei post su Facebook del gruppo aiuta a creare un'aspettativa e potrebbe incoraggiare gli utenti a impegnarsi di più.



Ecco alcune raccomandazioni sui contenuti da pubblicare nel gruppo di supporto online sui social media:

- **I contenuti devono essere aggiornati e informativi.** I contenuti non devono essere fini a sé stessi. Prima di pubblicare qualcosa, chiediamoci: questo contenuto serve ad aiutare e sostenere i caregiver informali?
- **Includete esperienze dirette nei vostri post sui social media.** Includete nelle vostre pubblicazioni storie di veri caregiver informali. Attraverso le storie, i membri del gruppo possono ritrovarsi nella storia di qualcun altro e rendersi conto di non essere soli. Potete anche indire un concorso di scrittura sul vostro gruppo di sostegno online per raccogliere nuove storie: siate creativi.
- **Pratica > Teoria.** Molte persone trovano e apprendono facilmente nozioni teoriche online. Ma la maggior parte delle persone non sa dove cercare informazioni pratiche, come ad esempio come fare il bagno a un parente costretto a letto. Cercate i video su YouTube e supportateli con spiegazioni nella vostra lingua.

- **Includete messaggi e citazioni positive.** Prestare assistenza è di per sé un compito impegnativo. Non carichiamo gli assistenti di argomenti più difficili, ma incoraggiamoli a vedere il significato e gli aspetti positivi del loro ruolo di assistenza.
- **Connettersi con altre organizzazioni.** Fare un post sui social media può essere una grande opportunità per fare rete con altre organizzazioni del settore dell'assistenza. Potete mostrare il buon lavoro di un'altra organizzazione in un post sui social media o semplicemente condividere uno dei loro post (ad esempio, un invito a un evento).
- **Fate il passo più lungo della gamba.** Cercate di trovare contenuti speciali per i membri del gruppo (caregiver informali) che sono altrimenti difficili da trovare. Magari potete tradurre materiale che non esiste ancora nella vostra lingua o realizzare voi stessi un video informativo. Questi post sui social media sono molto utili e ben accolti!

Ecco alcune raccomandazioni tecniche per postare sui social media nel gruppo di supporto online:

- **I post sui social media devono essere regolari.** La regolarità dei post sui social media aiuta il gruppo di supporto online a ottenere e mantenere il coinvolgimento dei membri del gruppo e la visibilità del gruppo su Facebook.
- **Utilizzate diversi modi di postare sui vostri social network.** Alcune persone sono più visive, altre amano ascoltare i podcast e altre ancora amano le citazioni che possono salvare sul proprio telefono. Seguite le reazioni ai vostri post e modificate il tipo di post in base alle reazioni. Si consiglia di utilizzare il maggior numero possibile di opzioni diverse.
- **Fate del vostro meglio per rendere il vostro post gradevole.** Il vostro post sarà meno attraente se utilizzate solo testo o un link a un sito web. Utilizzate le varie opzioni offerte dal social network (diversi font, sfondi, ecc.) o utilizzate un software di progettazione speciale per modificarlo.
- **Mantenete un contatto regolare con i membri del gruppo di supporto online.** Non dimenticate di rispondere ai messaggi e ai commenti dei membri del gruppo di supporto online. In questo modo i caregiver informali avranno un nuovo luogo dove essere ascoltati e compresi. Dal punto di vista del vostro gruppo di base, il contatto diretto con i membri del gruppo di supporto online può anche fornirvi nuove idee per gli argomenti e i post del gruppo.
- **Interazione con i caregiver informali nel gruppo di supporto online.** Come già detto, l'interazione con i membri del gruppo di sostegno online è molto importante. Il feedback onesto e positivo dei membri del gruppo di sostegno online ci dice che il gruppo ha successo e serve allo scopo. Il nostro obiettivo è raggiunto se aiutiamo e sosteniamo i familiari assistenti nel loro ruolo di cura attraverso l'aiuto del gruppo di sostegno online sui social media. I membri del gruppo di sostegno online possono interagire con tutte le opzioni offerte dal social network scelto. Nell'esempio di Facebook, i membri del gruppo possono rispondere ai post mettendo "mi piace", commentando, condividendo i post e inviando messaggi privati al moderatore del gruppo. I membri del gruppo possono anche partecipare attivamente al gruppo di supporto online pubblicando i propri post o condividendo altri post

e inviti al gruppo di supporto online. Facebook offre anche un'opzione di pubblicazione anonima, ideale per i membri del gruppo che non vogliono esporci.



Tuttavia, interagire regolarmente con i membri di un gruppo su un social network è un compito difficile. I social network sono intrinsecamente progettati per consentirci di rimanere il più possibile inattivi e di essere una sorta di osservatori silenziosi. Permettono persino di pubblicare post anonimi, ma ci sono anche altri modi in cui possiamo camuffare la nostra identità in larga misura e non esporci online. Fondamentalmente questo è positivo e più sicuro, ma se vogliamo raggiungere un gruppo vivace e attivo, può anche essere un disincentivo.

FORMAZIONE

Per il successo dell'implementazione del modello RESIL4CARE abbiamo svolto la formazione. La formazione è stata divisa in due parti: abbiamo iniziato con la formazione di base dei gruppi di base a Lubiana, seguita da una formazione continua durante l'anno.

Formazione a Lubiana

La formazione RESIL4CARE per caregiver informali e professionisti si è svolta tra il 3 e il 5 ottobre 2023 presso l'Istituto di gerontologia e relazioni intergenerazionali Anton Trstenjak di Lubiana, in Slovenia. I partecipanti (22 in totale) provenivano da tutti i Paesi partner: Grecia, Francia, Italia, Spagna e Slovenia. Ogni Paese partner ha inviato almeno due professionisti nel campo dell'assistenza e due caregiver informali, che hanno formato un nuovo piccolo gruppo di base durante l'evento di formazione per imparare e sviluppare il lavoro futuro.

RESIL4CARE formazione per i caregiver informali e i professionisti



Figura 3: Piano di lavoro RESIL4CARE per la formazione dei caregiver informali e professionisti (archivio Anton Trstenjak Insitute).

Gli obiettivi della formazione RESIL4CARE per caregiver informali e professionisti erano:

- ✓ Comprendere la **diversità e le esigenze dei caregiver familiari**, imparare e contribuire a come sostenerli e supportarli attraverso i social media.
- ✓ Acquisire **conoscenze su come creare e gestire un gruppo di supporto online** (Facebook) per assistenti familiari con almeno 80 membri in ogni paese pilota.
- ✓ **Formare e far parte del gruppo di base** (composto da 2 professionisti e 2 caregiver informali) che si riunirà regolarmente per "gestire" (amministrare, moderare e supportare con i materiali) la pagina Facebook per tutta la durata del progetto e anche dopo.
- ✓ **Imparare a preparare diversi tipi di materiali per la pagina Facebook** (scritti, foto, audio, video), prepararli e scambiarne alcuni con i gruppi di base di altri Paesi pilota.

Il workshop per caregiver informali e professionisti è stato condotto da Ana Ramovs (dell'Istituto Anton Trstenjak, Slovenia - partner Resil4Care che guida il PR2) e Alexis Lacapelle (di Interactive 4D, Francia - partner Resil4Care che guida il PR3).

La formazione è stata impartita in vari modi: attraverso lezioni, lavoro in piccoli gruppi nazionali (core group), apprendimento da dimostrazioni e discussioni comuni. La maggior parte delle attività svolte durante la formazione ha utilizzato un approccio graduale. Alla fine di ogni sessione, tutti i partecipanti si sono riuniti per presentare il proprio lavoro in piccoli gruppi e discutere i contenuti. Il principio di base del lavoro sulla formazione RESIL4CARE per caregiver informali e professionisti è stato: siamo tutti discenti e insegnanti allo stesso tempo, che è il principio guida principale del

metodo di apprendimento sociale in gruppo che è stato utilizzato anche durante il follow-up del progetto, lavorando in gruppi di base e in grandi gruppi di supporto online per caregiver informali.

La prima parte dell'evento è stata dedicata alle basi necessarie per comprendere appieno l'argomento e sviluppare ulteriormente il lavoro del progetto e, in una fase successiva, anche per sviluppare il manuale del corso di formazione RESIL4CARE e i materiali online per una migliore resilienza dei caregiver informali.

CAREGIVER INFORMALI

Il primo argomento fondamentale sono i caregiver informali stessi. Chi sono i caregiver informali, quante persone ricoprono questo ruolo, di chi si prendono cura, che tipo di assistenza forniscono? Come affrontano il loro ruolo i caregiver informali e quali sono le loro esigenze?



Gli assistenti familiari informali sono persone - parenti, vicini, amici - che forniscono assistenza regolare a una persona affetta da una malattia cronica, da una disabilità o da un altro bisogno di salute o di assistenza di lunga durata, al di fuori di un contesto professionale o formale. In Europa, l'80% dell'assistenza a lungo termine è fornita da caregiver informali e il loro contributo è fondamentale per la sostenibilità dell'assistenza. Tutti possono ricoprire il ruolo di caregiver informale in un momento della loro vita. Se da un lato prendersi cura di qualcuno può dare molto, dall'altro può essere molto impegnativo.

A volte il percorso di caregiving inizia all'improvviso, anche da un giorno all'altro (ad esempio, quando una persona cara si rompe un'anca e ha bisogno di un aiuto immediato per le necessità di base), altre volte si sviluppa gradualmente nel tempo (ad esempio, con il progredire della malattia cronica di una persona cara). Durante il percorso di caregiving i caregiver informali affrontano quotidianamente molti nuovi cambiamenti e sfide, per cui anche il ruolo del caregiver può cambiare nel tempo. Gli esperti nel campo dell'assistenza (Eurocarers, 2022) suddividono il processo di caregiving in sei diverse fasi:



Figura 4: Gli stati dell'assistenza dei caregiver (Eurocarers).

Nonostante i frequenti cambiamenti, i caregiver informali crescono e si rafforzano nelle loro conoscenze, esperienze pratiche, relazioni e personalità attraverso il processo di caregiving. Perdono gradualmente la paura e acquisiscono maggiore fiducia nelle proprie capacità. Con il tempo e l'esperienza, diventano sempre più resistenti nel loro ruolo di assistenza e nella vita in generale.

RESILIENZA

La resilienza è il processo e il risultato dell'adattamento a esperienze di vita difficili o impegnative, in particolare attraverso la flessibilità mentale, emotiva e comportamentale e l'adattamento alle richieste esterne e interne. La resilienza è anche definita come

1. la capacità di riprendersi rapidamente dalle difficoltà; la tempra.
2. la capacità di una sostanza o di un oggetto di riprendere forma; l'elasticità.



SOCIAL NETWORK PER GRUPPI DI SUPPORTO ONLINE PER CAREGIVER INFORMALI

Un altro argomento fondamentale per la partecipazione alla formazione RESIL4CARE per caregiver informali e professionisti a Lubiana e per tutte le altre attività successive del progetto è la **comprensione e il lavoro con i social network per i gruppi di supporto online per i caregiver informali**. Nel progetto Resil4Care abbiamo scelto Facebook come social network principale perché abbiamo ritenuto che fosse il social network più utilizzato dai nostri destinatari (caregiver informali).

Durante la formazione, i caregiver informali e i professionisti hanno rinnovato e/o aggiornato le proprie conoscenze su:

- Cos'è Facebook?
- Come creare e gestire un account Facebook?
- Come avviare un gruppo su Facebook?
- Come invitare amici in un gruppo Facebook?
- Come gestire la sicurezza e le impostazioni di Facebook?

I caregiver informali e i professionisti che hanno partecipato alla formazione hanno dapprima esaminato un esempio di gruppo di sostegno online sloveno già esistente, poi hanno proseguito il loro lavoro in piccoli gruppi di base nazionali. Seguendo un approccio graduale, ogni gruppo ha avviato il proprio gruppo di supporto su Facebook, dopo di che ha iniziato a sviluppare i primi contenuti, poiché la qualità dei contenuti è uno degli "ingredienti" necessari per un gruppo di supporto di successo.

Il lavoro è stato svolto attraverso una serie di esercizi sugli argomenti che i caregiver informali e i professionisti hanno appreso o rinnovato. Gli esercizi sono stati successivamente incorporati nei primi fogli di lavoro, che sono allegati al documento.

- ESERCIZIO 1: Presentarsi come gruppo (vedi Allegato 1)
- ESERCIZIO 2: Condividere un video sull'assistenza (vedi Allegato 5: Foglio di lavoro 5.1)
- ESERCIZIO 3: Gratitudine (vedi Allegato 5: Foglio di lavoro 5.1)



Figura 5: Prima riunione del gruppo base spagnolo sulla formazione a Lubiana (foto: Ajda Cvelbar).

Formazione continua

Dopo la formazione a Lubiana, abbiamo proseguito il lavoro nei gruppi di base. Per garantire il loro successo, abbiamo continuato a fornire una formazione continua a tutti i leader dei gruppi di base di ciascun Paese partner. Ogni mese, per più di un anno, abbiamo tenuto un incontro internazionale di 1,5 ore tra i leader dei gruppi di base sulla piattaforma Zoom.

L'obiettivo della **formazione continua** era quello di mitigare le nuove sfide che i gruppi di base si trovavano ad affrontare, di imparare dalle reciproche esperienze di successo e di aggiungere nuove conoscenze su come guidare piccoli gruppi di base e gruppi di supporto online sempre più grandi. Come già detto, il metodo che consente questo tipo di apprendimento reciproco e che combina la teoria con la pratica è quello dell'apprendimento sociale in gruppo.

La maggior parte della formazione continua è stata dedicata alla **condivisione delle esperienze**. In pratica, durante ogni sessione ogni leader del gruppo di base ha condiviso le proprie esperienze di conduzione del piccolo gruppo di base nell'ultimo mese, le impressioni sulla gestione di un gruppo di supporto online più ampio, ha parlato di nuovi argomenti rilevanti e ha condiviso le buone esperienze e le sfide che stava affrontando. In caso di problemi, gli altri membri sono stati incoraggiati a condividere le loro esperienze di risoluzione di problemi simili nei rispettivi Paesi, consentendo così a tutti di imparare dalle esperienze positive o negative degli altri che sono state risolte con successo. Ad esempio, se uno dei leader del gruppo (insieme al suo gruppo di base) aveva problemi ad attirare nuovi membri nella piattaforma di social media, gli altri leader del gruppo di base hanno condiviso la loro esperienza, aiutando il leader del gruppo che stava affrontando un ostacolo a pensare a diverse possibili soluzioni pratiche. Un ciclo di condivisione simile è stato effettuato se uno dei capigruppo ha incontrato un argomento molto importante o impegnativo.

Il resto della riunione è stato dedicato ai temi importanti **per la leadership dei gruppi di base o ai temi emersi nella prima parte della riunione**. Tali argomenti sono stati:

- Argomenti riguardanti la leadership di successo del gruppo base - gruppo che si riunisce di persona (su come condurre un gruppo, sull'importanza di riunioni regolari, sulla cultura della comunicazione, su cosa succede se qualcuno lascia il gruppo ecc.)
- Argomenti riguardanti il successo della moderazione del gruppo di supporto sui social media (su argomenti importanti per i caregiver informali, sull'importanza della diversità dei post in termini di argomenti e modalità dei post, sulle interazioni con il gruppo online, su come invitare nuovi membri ecc.)
- Argomenti emersi durante gli incontri (sul lavoro con i caregiver informali e sulla loro comprensione, su cosa fare quando i caregiver informali sono troppo occupati per partecipare o per lavorare ai loro "compiti", su come trattare con un membro che ha perso la persona amata - destinatario dell'assistenza, sul lutto, ecc.)

Gli incontri di formazione continua sono stati moderati da un professionista con esperienza nella conduzione di diversi tipi di gruppi e nel lavoro con i social media.

Durante gli incontri, i leader dei gruppi di base di ciascun Paese partner hanno acquisito nuove conoscenze, che hanno poi condiviso nelle riunioni dei rispettivi gruppi di base. Inoltre, hanno ricevuto un nuovo foglio di lavoro che hanno potuto utilizzare durante i due successivi incontri del gruppo di base. I fogli di lavoro di Resil4Care sono preparati in modo tale da guidare l'utente (capogruppo e membri del gruppo) attraverso il processo di avvio del proprio gruppo e allo stesso tempo di avvio e moderazione di un gruppo di supporto online più grande. Aiuta il leader a mantenere gli incontri di gruppo strutturati e significativi per i membri, fornendo loro argomenti di conversazione. Allo stesso tempo, è preparato in modo tale da aiutare a "generare" post che possono essere poi utilizzati sui social media, fornendo compiti ai membri. Questi compiti possono essere svolti durante le riunioni o sotto forma di compiti a casa per tutti i membri.

Combinando la formazione a Lubiana e la formazione continua, i leader del gruppo base e gli altri membri del gruppo base hanno svolto più di 24 ore di formazione teorica e più di 36 ore di lavoro pratico (sotto forma di riunioni regolari del gruppo base e di lavoro sui compiti previsti dai fogli di lavoro).

La formazione continua ha rappresentato un grande valore aggiunto per il progetto Resil4Care, in quanto ha permesso ai leader del gruppo base (e di conseguenza a tutti i membri del gruppo base) che guidano il gruppo di supporto online da diversi Paesi di condividere la ricca esperienza e le conoscenze acquisite durante il processo. Suggeriamo inoltre ad altri potenziali utilizzatori di questo modello di cercare ulteriore formazione e consultazione con altri individui o organizzazioni che già gestiscono gruppi di supporto online sui social media.

LEZIONI APPRESE

Il lavoro nei gruppi chiave

Il lavoro nei gruppi di base si è rivelato estremamente prezioso. Il gruppo offre uno spazio per condividere esperienze professionali e personali nel campo del caregiving. Riuniti per più di un anno, i gruppi si sono collegati tra loro e hanno formato la propria identità, diventando, oltre che centri di conoscenza, piccoli gruppi di sostegno per i loro membri.

Consigli e suggerimenti: È molto importante che i leader dei gruppi di base si rendano conto che stanno guidando due tipi di gruppi mentre lavorano con il modello. Per un lavoro di successo con i social media è importante che i piccoli gruppi di base (motore) funzionino bene e che si presti sufficiente attenzione al lavoro con il gruppo di base e i suoi membri. Le cose da osservare durante la gestione di un gruppo sono:

- Mantenere riunioni regolari con un programma noto in anticipo, se possibile, almeno due volte al mese. Poiché incontri meno frequenti rendono più difficile il collegamento e il buon funzionamento del gruppo.
- Anche se alcune riunioni possono essere strutturate in modo più rilassato, è importante che la maggior parte delle riunioni sia ben strutturata, dando così un senso alle riunioni. Struttura significa anche spazio sicuro per le persone che possono condividere le cose importanti per loro.
- Siate strutturati, ma anche flessibili: se si presenta un argomento importante, soprattutto se è successo qualcosa di veramente difficile o gioioso a uno dei membri e questo membro decide di condividerlo all'interno del gruppo, bisogna prestare attenzione a questo membro e a questo argomento. La reazione del capogruppo in queste situazioni è particolarmente importante. La regola generale che può aiutarvi è quella di condividere la gioia con la felicità e la tristezza con la tristezza. Non cercate di risolvere i problemi che sono troppo difficili per essere risolti all'istante e non cercate di farne una morale: l'ascolto e la condivisione di esperienze simili sono sufficienti e possono portare più conforto al gruppo. D'altra parte, se l'occasione richiede una celebrazione, festeggiate!



Figura 6: Membri del gruppo base sloveno (foto: Ajda Cvelbar).

Il lavoro con il metodo di apprendimento sociale in gruppo

Anche il metodo di apprendimento sociale in gruppo, che ha permesso a ogni membro del gruppo di essere ascoltato e di avere la stessa importanza, si è rivelato altamente raccomandato. Il metodo è stato applicato anche all'interno del gruppo FB, dove l'approccio "tutti gli insegnanti, tutti gli studenti" è stato applicato alle raccomandazioni e alle idee dei partecipanti al gruppo. I loro suggerimenti o i bisogni percepiti sono stati discussi all'interno del gruppo base e sviluppati in nuovi argomenti da postare all'interno del gruppo, a beneficio anche degli altri partecipanti. Inoltre, all'interno del gruppo di supporto online, abbiamo incoraggiato i membri a condividere le loro buone esperienze di assistenza, o le cattive esperienze ben elaborate, che sono alla base del metodo di apprendimento sociale di gruppo.

Consigli e suggerimenti:

- Osservare le buone regole di comunicazione (pagina 6). È importante che a ogni membro sia dato uno spazio per condividere la propria esperienza e dare voce alla propria opinione. Allo stesso tempo, è importante rispettare le persone non presenti e i membri presenti.
- È importante essere attenti ai membri del gruppo: ringraziarli per i loro contributi, notare se sta accadendo qualcosa di importante nella loro vita, ricordare i loro compleanni e inviare loro un biglietto di auguri o un messaggio per le loro vacanze, ecc. I membri danno un contributo prezioso al gruppo e dovrebbero anche ricevere qualcosa (sostegno, compagnia) dal gruppo.
- Durante la discussione di diversi argomenti è importante che anche il leader del gruppo partecipi come membro del gruppo, condividendo la propria esperienza. Il principio "siamo tutti insegnanti e tutti discenti", citato in alcuni punti, significa che tutti i membri hanno qualcosa da contribuire e che tutti hanno qualcosa da imparare. Inoltre, mentre il capogruppo è responsabile dell'organizzazione e guida la struttura dell'incontro, le esperienze condivise sugli argomenti sono personali; quindi, è importante che anche il capogruppo contribuisca. Infine, è importante che il capogruppo osservi anche le buone regole di comunicazione, non giudicando l'esperienza degli altri, ma ringraziando ogni membro per il suo contributo, magari sottolineando qualcosa di buono o relativo all'argomento dell'esperienza condivisa e collegando tutte le esperienze.

Il lavoro con i fogli di lavoro

I fogli di lavoro sono uno strumento che ha aiutato a formare e consolidare passo dopo passo i gruppi di base e i gruppi di social media, a strutturare le riunioni e a fornire i materiali per i post. In quanto tali, sono stati riconosciuti come preziosi da tutti i leader dei gruppi di base. La sfida più evidente nel lavorare con i fogli di lavoro è stata la loro lunghezza, poiché alcuni di essi si sono rivelati troppo lunghi. I membri dei gruppi hanno talvolta riferito di non aver avuto tempo sufficiente per completare i fogli di lavoro. È quindi importante dare tempo a sufficienza per i compiti che richiedono più tempo e capire anche la situazione dei caregiver informali. Per esempio, se la situazione del caregiver informale che partecipa al gruppo di base diventa molto impegnativa in un certo periodo di tempo e non riesce a seguire i compiti, è importante adattare il numero di

compiti assegnati a quel membro o includerlo solo nei compiti che possono essere svolti durante le riunioni; d'altra parte, dobbiamo prestare attenzione a non escludere questo membro dai compiti, perché questo potrebbe dargli una sensazione di abbandono.



Figura 7: Primo incontro del gruppo base italiano alla formazione a Lubiana (foto: Ajda Cvelbar).

Gruppi di supporto online

VANTAGGI di un gruppo di supporto online

Abbiamo riscontrato molti vantaggi nel gruppo di supporto online per i caregiver informali. Il primo è che la forma di supporto online offre una nuova opzione per alcuni caregiver che si sentono a proprio agio con questo formato.

Il gruppo ha anche uno scopo più ampio: poiché il gruppo cresce grazie a nuovi membri e può apparire ad altri utenti dei social network, è anche di grande importanza per aumentare la consapevolezza dei caregiver informali e dei loro bisogni. Ciò è particolarmente importante nei Paesi in cui questo gruppo non è ancora riconosciuto o menzionato dai media locali e nazionali e dalla politica.

SFIDE di un gruppo di supporto online

Ciò che da un lato è il maggior punto di forza del gruppo, dall'altro può essere anche una debolezza. Molti caregiver non usano le piattaforme online e spesso non sono interessati a iniziare a usarle. Alcuni non si sentono abbastanza esperti nell'uso delle reti online, mentre altri le considerano una perdita di tempo. Il progetto Resil4Care ha previsto questa situazione, ed è per questo che abbiamo dedicato una parte speciale del progetto allo sviluppo di una piattaforma educativa per i caregiver informali che desiderano migliorare le loro abilità di social networking.

La stessa piattaforma sociale comporta anche alcune sfide. Al giorno d'oggi, nelle reti è piuttosto comune un comportamento passivo che si manifesta nella sola lettura dei post sulla piattaforma, con un numero molto ridotto di contributori effettivi di contenuti nella piattaforma. Questo limita

la diversità dei contributi, così come la quantità e la velocità delle risposte alle domande di supporto informativo o emotivo pubblicate nei gruppi e nei forum. Se un gruppo di supporto online non è attivo, può estinguersi rapidamente.

ALLEGATI

Allegato 1: Foglio di lavoro 1

Cari membri del gruppo base,

Questo esercizio servirà come introduzione alla sessione mattutina. Sarete invitati a leggere le domande della pagina seguente e a tradurle nella vostra lingua. Ogni membro avrà circa 2-3 minuti di tempo per pensare alla risposta, poi condividerete le vostre risposte.

Nel gruppo siamo tutti discenti e tutti insegnanti. Il contributo di ogni membro è apprezzato, in quanto porta le proprie esperienze e conoscenze. Per la soddisfazione di tutti i partecipanti al gruppo, è necessario rispettare dieci regole di base per una buona comunicazione: 1. Ascoltare attentamente tutti, non interromperli con la propria storia; 2. Parlare solo dell'argomento scelto; 3. Non giudicare ciò che uno dice, le sue opinioni o le sue esperienze, ma cercare di rispettarle in quanto sue; 4. Qualsiasi cosa personale venga detta nel gruppo, deve rimanere lì. Non parlate delle persone che non sono presenti o in loro vece, né delle cose che avete sentito e che potrebbero essere dannose. 5. Quando vi rivolgete a qualcuno, usate il suo nome.

Prima di iniziare il lavoro, decidete chi sarà il capogruppo. Scegliete la persona (professionista) che parteciperà ogni 2-3 settimane agli incontri internazionali dello zoom. Scegliete anche una persona che prenda appunti durante la condivisione e li riporti durante la presentazione dei gruppi.

Il ruolo del leader è quello di:

- Invitare tutti a iniziare a lavorare sulla domanda, prendendosi qualche minuto per riflettere.
- Dopo qualche minuto di silenzio, il ruolo dell'animatore è quello di invitare tutti a condividere i propri pensieri. Il conduttore dei gruppi inizia condividendo la risposta a entrambe le domande.
- Consigliamo al leader di dare la parola alla persona alla sua sinistra. È importante invitare le persone a parlare e ringraziare personalmente tutti coloro che finiscono di parlare alla fine.
- Osservate le regole di base della comunicazione di gruppo che abbiamo appena letto.
- Prendetevi cura del tempo.

Il leader del gruppo è: _____

La persona che scrivere il report è: _____

FOGLIO DI LAVORO 1: Chi sono i familiari e i caregiver informali e quali sono i loro bisogni.

Innanzitutto, pensate a diversi tipi di assistenza. Pensate a persone che conoscete, a situazioni di cui avete sentito parlare. Chi fornisce assistenza a chi? Che tipo di assistenza forniscono?

(traduzione)

Pensate alla vostra esperienza come assistenti familiari. Di cosa avevate/avevate bisogno nel periodo in cui prestavate assistenza? Pensate anche alle persone che conoscete (magari le stesse che ricordavate prima), quali sono i loro bisogni come assistenti?

(traduzione)

Allegato 2: Worksheet 2

FOGLIO DI LAVORO 2: Come creare un gruppo su Facebook 1.

Ora inizierete a creare un gruppo su Facebook. Questo gruppo sarà il vostro strumento per aiutare i familiari assistenti. Attraverso il gruppo potrete condividere informazioni, incoraggiare discussioni di supporto, comunicare alle persone consigli utili per l'assistenza, sostenerle nella cura di sé, condividere conferenze utili, ecc.

Pensate al nome del gruppo. Come volete chiamarvi? Quale nome aiuterà le persone a trovarvi?

Nome del nostro gruppo: _____

Pensate a come presentare l'assistenza, il sostegno e la vostra intenzione in un'immagine o in una foto. Scegliete un'immagine o una foto con cui volete presentare il vostro gruppo.

L'immagine scelta è: _____

Scrivete una descrizione del gruppo. Utilizzate gli ingredienti: a chi è rivolto il gruppo (chi può iscriversi), qual è lo scopo di questo gruppo (perché avete creato un gruppo, quali argomenti saranno presenti), per quale tipo di aiuto le persone possono entrare in questo gruppo, come possono partecipare (scrivendo messaggi privati, scrivendo messaggi a tutto il gruppo, commentando e rispondendo), ci sono alcune regole che devono seguire (parleremo meglio delle regole domani, quindi oggi vi suggeriamo solo di includere questa frase nella descrizione).

La descrizione del nostro gruppo:

_____ (traduzione)

Allegato 3: Foglio di lavoro 3

FOGLIO DI LAVORO 3: Regole del gruppo

Ogni gruppo ha bisogno di una serie di regole, soprattutto se vuole creare un ambiente di sostegno, rispettoso e positivo. Non vogliamo che questo gruppo di sostegno diventi un gruppo di lamentele. La scienza moderna dimostra che da adulti impariamo di più dalle esperienze positive degli altri. Siamo anche in grado di imparare dalle esperienze negative degli altri, ma non in modo così diretto; la logoterapia ci insegna che il modo più efficace per imparare dalle esperienze negative degli altri è quando gli altri le hanno già elaborate e hanno imparato qualcosa da esse. Per chi ama il giardinaggio, è come con il compost: solo quando viene elaborato, da esso possono crescere nuove cose.

Le regole che seguono sono state elaborate da un gruppo interdisciplinare con molta esperienza nel lavoro di gruppo, dopo un'approfondita riflessione.

Insieme a un intero gruppo leggete l'elenco delle regole qui sotto, una per una. Traducetele nella vostra lingua in modo che tutti i membri del gruppo possano capirle e riflettere su di esse. Pensate se dovete aggiungere qualcosa o se nel vostro contesto avete bisogno di regole aggiuntive e scrivete il vostro elenco di regole.

1. Scambio di informazioni sui servizi di assistenza e cura. Durante lo scambio di informazioni sui servizi e sulle altre opzioni scoperte, vi preghiamo di annotare la posizione, in modo da poter essere più utili ad altre persone.
2. Scambio di esperienze personali positive durante l'assistenza. Le esperienze personali positive possono fornire motivazione e sostegno alle persone che ci circondano. La scienza moderna dimostra che da adulti impariamo di più dalle esperienze positive degli altri o da quelle negative che gli altri hanno già elaborato e da cui hanno imparato qualcosa. Siete caldamente invitati a condividere l'una o l'altra esperienza. Per favore, usate la prima persona singolare quando condividete la vostra esperienza. Se decidete di condividere la buona esperienza di un'altra persona, assicuratevi che questa sia d'accordo e/o che non possa essere riconosciuta dalla storia - per favore, proteggete la privacy.
3. Discussione su domande e dilemmi relativi all'assistenza. Mentre rispondete alle domande, pensate alle vostre esperienze positive sull'argomento o alle soluzioni che avete trovato. I professionisti aiuteranno a fornire le risposte.
4. Riflessione sull'assistenza a lungo termine, sulla fornitura di assistenza e sulle forme di supporto. Siate costruttivi quando riflettete sull'assistenza a lungo termine, sulla fornitura di cure e sulle forme di supporto. Anche se scegliete un approccio critico, siate rispettosi.
5. Le regole della buona comunicazione devono essere rispettate. Scrivete in modo chiaro e conciso. Prima di commentare un messaggio altrui, leggete attentamente ciò che ha scritto veramente.
6. Sappiate mantenere il silenzio. Immaginate come vi sentirete quando il vostro messaggio sarà letto da persone che conoscete e da persone che non conoscete. Prima di pubblicare un messaggio, pensate se il vostro messaggio potrebbe ferire qualcuno.

7. Nel gruppo non lo facciamo. In questo gruppo non criticiamo, non insultiamo, non accusiamo gli altri e non postiamo su temi che non hanno a che fare con l'assistenza, il sostegno e le cure a lungo termine.

Allegato 4: Foglio di lavoro 4

FOGLIO DI LAVORO 4: Chi invito in un gruppo.

Pensate a tutti i diversi tipi di assistenti familiari di cui abbiamo parlato ieri. Pensate a chi sono le persone o le organizzazioni cruciali che sono in contatto, quali luoghi frequentano. Scriveteli:

Ora pensate concretamente a chi, dove e quando potete raggiungere. Scrivete un piano. Non dimenticate i vostri contatti personali.

Allegato 5: Foglio di lavoro 5.1 e 5.2

FOGLIO DI LAVORO 5.1: Esercitazioni su come supportare i caregiver e pubblicare su FB.

Esercizi nel secondo e terzo giorno di formazione a Lubiana

Esercizio 2: Post su Facebook sulla GRATITUDINE

Domani è la Giornata europea dei caregiver. Pensate a come potete mostrare e dire ai caregiver informali che apprezzate il loro lavoro, mostrando loro che ciò che fanno è importante, che lo fanno bene o al meglio delle loro capacità.

Preparate un post su Facebook in cui potete usare colori diversi, lettere in grassetto o in corsivo, emoticon, potete anche aggiungere un'immagine o una fotografia. Rendetelo bello :)

Poi condividete il post degli altri partner. Aggiungete sempre una spiegazione per il contesto, ad esempio: Siamo attualmente in Slovenia per un corso di formazione Erasmus Resil4Care su come sostenere i caregiver informali. Anche i nostri amici di _____ ci hanno espresso la loro gratitudine ...

Esercizio 3: Post Facebook – VIDEO

- Guardate i video sull'assistenza. Cosa sarebbe utile o interessante per i vostri caregiver informali e perché?
- Scrivete 1-3 righe di testo e aggiungete un video (link).
- Dite agli altri cosa ne pensate (emozioni) e pubblicatelo.

Non dimenticate di controllare i video postati dagli altri partner e di mettere like/commentare.

FOGLIO DI LAVORO 5.2: La resilienza dei caregiver e il sostegno ai caregiver attraverso Facebook.

Per questo esercizio è particolarmente importante lavorare in gruppo.

- Per prima cosa traducete le due domande.
- Poi prendetevi 5 minuti di tempo per pensare e scrivere le vostre risposte. Dopo 5 minuti di silenzio, il ruolo del leader è quello di invitare tutti a condividere i propri pensieri. Il leader del gruppo inizia condividendo la risposta alle due domande.
- Consigliamo al leader di dare la parola alla persona alla sua sinistra. È importante invitare le persone a parlare e ringraziare personalmente tutti coloro che finiscono di parlare alla fine.
- Osservate le regole di base della comunicazione di gruppo che abbiamo appena letto.
- Prendetevi cura del tempo.

Pensate alla vostra esperienza di assistente familiare. Se non avete un'esperienza personale, pensate alle persone che conoscete. Cosa, chi e come vi ha aiutato di più durante l'assistenza? Cosa, chi e come ha reso più facile la vostra giornata di assistenza?

(traduzione)

Ripensate alla vostra esperienza di assistente familiare. Se non avete un'esperienza personale, pensate a voi stessi in situazioni difficili e stressanti. Cercate di ricordare una situazione concreta in cui avete affrontato bene una situazione difficile. Dove, quando, come e in cosa avete trovato la vostra forza interiore?

(traduzione)

Allegato 6: Foglio di lavoro 6

Si prega di tradurre e leggere ad alta voce all'inizio della riunione del gruppo:

Cari membri del gruppo base,

Sono passati quasi due mesi dalla nostra formazione a Lubiana. Ci siamo già incontrati nei nostri gruppi di base locali una volta, alcuni anche più volte. Iniziamo questo incontro fermanoci un po' e vedendo a che punto siamo: a Lubiana abbiamo parlato di chi sono i caregiver informali e di quali sono i loro bisogni, abbiamo creato dei gruppi Facebook di supporto ai caregiver informali e abbiamo iniziato a postare lì, iniziando con la presentazione dei nostri gruppi. Abbiamo fatto un piano su chi invitare in questi gruppi e abbiamo parlato di resilienza. Il mese scorso avete lavorato soprattutto per invitare persone nel gruppo Facebook, alcuni di voi hanno fatto progetti che sono in corso e alcuni hanno anche iniziato a postare. Ora, a dicembre, è giunto il momento di ravvivare i nostri gruppi di sostegno.

Proponiamo di iniziare ogni incontro con un'analisi di ciò che avete fatto dall'ultima volta che vi siete incontrati. Dopodiché, vi verranno poste una o due domande da discutere durante la riunione.

Durante la discussione ricordate che nel gruppo siamo tutti discenti e tutti insegnanti. Il contributo di ogni membro è apprezzato, in quanto porta le proprie esperienze e conoscenze. Per la soddisfazione di tutti i partecipanti al gruppo, è necessario rispettare cinque regole di base per una buona comunicazione: 1. Ascoltare attentamente tutti, non interromperli con la propria storia; 2. Parlare solo dell'argomento scelto; 3. Non giudicare qualsiasi cosa uno dica, le sue opinioni o le sue esperienze, ma cercare di rispettarle in quanto sue; 4. Qualsiasi cosa personale venga detta nel gruppo, deve rimanere lì. Non parlate delle persone che non sono presenti o in loro vece, né delle cose che avete sentito e che potrebbero essere dannose. 5. Quando vi rivolgete a qualcuno, usate il suo nome.

A ogni riunione vi verrà assegnato un compito. Potete svolgerlo insieme durante l'incontro di gruppo oppure potete decidere di lavorarci separatamente a casa. Il risultato dovrebbe essere costituito da 3-4 post che pubblicherete fino alla riunione successiva. Se decidete di lavorare a casa, fate un piano concreto su chi farà cosa e fino a quando.

Proponiamo che l'incaricato di raccogliere tutto il lavoro svolto e di pubblicare i post all'inizio sia il capogruppo; un'altra opzione altrettanto valida è quella di dividere i post tra di voi. Qualunque sia l'opzione scelta, è importante che ne discutiate e che tutti i membri sappiano chi è l'autore dei post preparati.

Infine, come già discusso a Lubiana, il capogruppo sarà responsabile della conduzione degli incontri. Il capogruppo inviterà tutti a iniziare a lavorare sulla domanda, prendendosi qualche minuto per riflettere.

- Dopo qualche minuto di silenzio, il ruolo del leader è quello di invitare tutti a condividere i propri pensieri. Il leader del gruppo inizia condividendo la risposta a una o a entrambe le domande.

- Consigliamo al conduttore di dare la parola alla persona alla sua sinistra. È importante invitare le persone a parlare e ringraziare personalmente tutti coloro che finiscono di parlare alla fine.
- Osservate le regole di base della comunicazione di gruppo scritte sopra.
- Prendetevi cura del tempo.

Al termine della riunione, stabilite la data e l'ora del prossimo incontro. Invitate tutti a scriverla. Come abbiamo detto a Lubiana, ogni gruppo si riunirà ogni due-tre settimane; quindi, di norma vi incontrerete due volte al mese. E ora, mettiamoci al lavoro!

Allegato 7: Foglio di lavoro 7

FOGLIO DI LAVORO 7: Le informazioni pratiche possono rafforzare la resilienza dei caregiver informali.

Cari membri del gruppo base! Buon anno! Come sono andate le vacanze? Se è la prima volta che vi incontrate quest'anno, vorrei invitarvi a condividere le vostre esperienze di vacanza; fate un piccolo girotondo e magari ogni membro può condividere qualcosa di bello, una cosa buona che ha vissuto durante questo periodo di festa. Suggesto che la capogruppo inizi con la sua esperienza e passi la parola alla persona successiva.

Passiamo ora al primo argomento di quest'anno. Come abbiamo detto nella formazione di Lubiana, ci sono diversi modi per sostenere i caregiver informali. Uno di questi è fornire loro le informazioni di cui hanno bisogno in modo semplice e utile. Le risposte fornite possono essere d'aiuto, possono far risparmiare tempo e a volte anche molto stress quando le persone devono cercarle!

1. Pensate a tutte le domande che avete avuto sull'assistenza da quando avete iniziato a fornire assistenza fino ad oggi. Di quali informazioni pratiche avevate maggiormente bisogno? Avete ottenuto o trovato la soluzione? Dove le avete trovate o chi vi ha aiutato? Se non avete una vostra esperienza di assistenza, pensate ad altri intorno a voi. Scrivete la vostra esperienza sul foglio. Poi condividetela con gli altri membri del gruppo.

2. Raccogliete in un unico posto tutte le informazioni necessarie che avete elencato come gruppo. Alcune di esse sono simili? Alcune di esse rientrano nello stesso gruppo di informazioni? Se sì, cercate di trovare il titolo di questo gruppo di informazioni. C'è un gruppo di informazioni che ritenete essenziale per l'assistenza che manca? Per questa parte dell'esercizio, potete usare dei post-it per scrivere un'informazione per post-it e poi riunirle in gruppi oppure potete scriverle tutte su un foglio e usare colori diversi per combinarle in sottogruppi.

Come parte di questo esercizio, vi suggerisco di guardare insieme uno o due video con informazioni pratiche. Avete trovato informazioni utili? Se sì, inseritele nell'elenco che state preparando.

3. Infine, scegliete 4-8 informazioni pratiche e decidete in quale forma volete presentarle agli altri sul forum di Facebook; può essere sotto forma di domanda e risposta scritta, può essere presentata graficamente, come una storia, forse potete condividere un link al video con una risposta, alla pagina web, ecc. Dividete tra di voi chi preparerà cosa. L'ideale sarebbe che ogni membro si occupasse di un compito (compresi i capigruppo) e anche di più se lo desiderano. Non dimenticate di fissare la data in cui ognuno di voi preparerà un post o delle informazioni per il post.

Allegato 8: Foglio di lavoro 8

FOGLIO DI LAVORO 8: Partecipazione e cura della famiglia attraverso l'obiettivo della macchina fotografica.

Cari membri del gruppo base! Come state? Quelli di voi che attualmente prestano assistenza a qualcuno, come sta la persona a cui prestate assistenza? Vi viene in mente un bel ricordo, qualcosa che avete vissuto nelle ultime settimane e che è stato positivo sia per voi che per la persona a cui prestate assistenza? Fate un piccolo cerchio in cui ogni membro condivide qualcosa. Come abbiamo detto durante l'ultima riunione dei capigruppo: solo ascoltandoci e sostenendoci a vicenda, il nostro gruppo sarà in grado di fornire un buon supporto a un gruppo di assistenti familiari Facebook sempre più grande. J

1. Come possiamo aiutare le persone del nostro gruppo Facebook a essere più attive e a impegnarsi di più nel gruppo?

Prendetevi 15-20 minuti per pensare a una possibile soluzione. Pensate a quali sono i vostri obiettivi (volete aumentare la comunicazione - commenti, reazioni emoji? Ci sono altre forme di interazione che vi vengono in mente?) e discutete i suggerimenti che avete per migliorare la situazione. Sulla base di questi suggerimenti, formate alcuni compiti semplici e divideteli tra di voi.

Cosa significa per noi la partecipazione a Facebook - obiettivi che vogliamo raggiungere:

Come possiamo aumentare la partecipazione - suggerimenti:

Compiti concreti: chi farà cosa e fino a quando:



2. La cura della famiglia attraverso l'obiettivo della macchina fotografica

Ci sono diversi modi di presentare la cura e il modo in cui la percepiamo agli altri: quando la descriviamo di solito usiamo le parole, ma possiamo anche usare foto e immagini.

Fotografare o disegnare di per sé può essere un esercizio di comprensione, per noi stessi e per gli altri. Mentre scattiamo una foto o facciamo un disegno dobbiamo contemplare il soggetto. Che cos'è la cura per me? Dove posso vederla? È in una persona, in un gesto, è nascosta in un'azione, in un oggetto? C'è qualcosa in natura che mi ricorda la mia esperienza di cura? Che tipo di sentimenti suscita il pensiero della cura e del caregiving?

Durante il prossimo mese vi invito a riflettere su queste domande e a raccogliere alcune impressioni sotto forma di foto e immagini. Potete farlo in diversi modi (vi suggerisco di sceglierne due, uno per ogni incontro, ma naturalmente potete anche inventarvi un modo tutto vostro):

- Ogni membro del gruppo può svolgere l'esercizio individualmente. Ponetevi le domande di cui sopra e provate a scattare qualche foto. Sotto ogni foto scrivete una frase, una breve spiegazione o un pensiero che vi è passato per la testa mentre scattavate quella foto. Nella riunione successiva condividete le vostre foto e i vostri pensieri con gli altri. Insieme, come gruppo, potete scegliere una raccolta di foto e pensieri (magari una o due per persona) da condividere su Facebook. Non tutte le foto devono essere condivise, potete anche farne alcune solo per voi o per farle vedere al gruppo.
- Chiedete alle persone intorno a voi le domande di cui sopra e invitatele a condividere una o due foto con voi. Potete anche coinvolgere i bambini e chiedere loro di fare un disegno sull'assistenza a qualcuno. Completate le foto e le immagini con una breve descrizione della persona da cui avete ricevuto le foto o l'immagine (per esempio: insegnante, 36 anni, con esperienza di assistenza a un bambino o bambino dell'asilo, 4 anni, la cui mamma si occupa della nonna). Condividete le foto e le immagini con il resto del gruppo e selezionate insieme le foto per i post del gruppo Facebook.
- Potete anche fare un esercizio insieme. Fate una passeggiata di un'ora intorno al luogo in cui vi incontrate di solito, pensando alle domande di cui sopra. Cercate di scattare qualche foto. Quando tornate al luogo dell'incontro, mostratevi le foto a vicenda e discutete il significato che si cela dietro di esse. Non dimenticate di selezionare le foto da pubblicare su Facebook alla fine.
- Potete anche coinvolgere altre persone su Facebook, incoraggiandole a condividere foto e immagini con voi. Pensate al modo migliore per farlo.

Allegato 9: Foglio di lavoro 9

FOGLIO DI LAVORO 9: La resilienza dei caregiver informali

Cari leader del gruppo base e altri partecipanti! Come state? J Questa volta lavoreremo in piccoli gruppi nazionali e ci aspetta una missione speciale: preparare un breve video sulla resilienza degli assistenti familiari. Lo faremo seguendo alcune fasi:

Fase 1: Pensate alla formazione di Lubiana e alla discussione che abbiamo avuto sulla resilienza. Le domande che abbiamo discusso erano: Cosa, chi e come vi ha aiutato di più durante l'assistenza? Cosa, chi e come ha reso più facile la vostra giornata di assistenza? E cercate di ricordare una situazione concreta in cui avete affrontato bene una situazione difficile. Dove, quando, come e in cosa avete trovato la vostra forza interiore? **Discutete ancora una volta le domande. Come le capite ora alla luce della definizione di resilienza scritta sopra? Scrivete alcune riflessioni. 10'**

Fase 2: Tenendo presente la definizione di resilienza, la discussione a Lubiana e quanto discusso ora, pensate a come presentereste la resilienza degli assistenti familiari agli altri in 3 minuti. Quindi: Che cos'è la resilienza? Come si presenta nella pratica? Perché è importante? Scrivete alcuni pensieri. 5'

Fase 3: ora scrivete uno scenario di 3 minuti in cui spiegate alle persone. Cos'è la resilienza e perché è importante, ne parliamo. Ricordate di usare un linguaggio semplice ed esempi pratici. Il vostro scenario può includere anche parole chiave scritte o semplici immagini disegnate - siate inventivi. J

Allegato 10: Foglio di lavoro 10

FOGLIO DI LAVORO 10: Perché unirvi ad un gruppo di sostegno?

Cari membri del gruppo di sostegno! Come state? Quelli di voi che attualmente prestano assistenza a qualcuno, come sta la persona a cui prestate assistenza? Vi viene in mente un bel ricordo, qualcosa che avete vissuto nelle ultime settimane e che è stato positivo sia per voi che per la persona a cui prestate assistenza? Fate un piccolo cerchio in cui ogni membro condivide qualcosa. Forse potete prendere l'abitudine di raccontare a voi stessi questo o altro di positivo accaduto nelle ultime due settimane ogni volta che vi incontrate. Dopo aver finito di condividere, iniziamo con la missione speciale di oggi: preparare un breve video sul nostro gruppo di sostegno su Facebook. Ecco alcuni passaggi che possono aiutarvi nella preparazione e nelle riprese:

Fase 1: Pensate al vostro gruppo di supporto per badanti su Facebook. Come lo descrivereste in massimo 5 frasi? Scrivete queste frasi. 5'

Fase 2: Pensate alla formazione a Lubiana e all'inizio del vostro gruppo di sostegno su Facebook per badanti. Perché vi siete iscritti al gruppo Facebook all'inizio? Quali erano le vostre aspettative? Quali erano le vostre paure? Pensate anche alle altre persone che si sono unite al gruppo e che conoscete. Forse avevano qualche preoccupazione o timore? Sapevano dell'esistenza del gruppo Facebook e di cosa tratta? Scrivete alcuni pensieri. 10'

Fase 3: ora pensate a tutti i contenuti e alle discussioni del vostro gruppo di supporto su Facebook. Quali sono i contenuti che preferite? C'è qualcosa che vi piace particolarmente del gruppo Facebook? Forse un'opzione che avete scoperto? Perché concretamente trovate utile questo gruppo? Scrivete alcuni pensieri. 10'

Fase 4: ora combinate le fasi da 1 a 3 e scrivete un video di 1-2 minuti dal titolo: **Sono un assistente familiare / sono un professionista che lavora con i caregiver e trovo utile questo gruppo di supporto su Facebook per i caregiver perché...** Potete farlo in due modi diversi:

- ogni membro del gruppo di base può scrivere il proprio scenario, dopodiché condividete gli scenari scritti tra di voi e li migliorate in gruppo OPPURE

- potete scrivere gli scenari insieme dopo aver ascoltato le prime 3 fasi di ciascun membro.

È importante che in entrambi i casi ci sia uno scenario per ogni membro del gruppo. Ricordate di usare un linguaggio semplice ed esempi pratici. Pensate a quando e come registrerete i video. Può essere in occasione di questa riunione o di una riunione speciale. Potete registrare il video con la videocamera o con il vostro telefono sul supporto, all'interno o all'esterno. Potete parlare liberamente o leggere. Potete essere ognuno da solo o realizzare il video sotto forma di intervista. Potete includere anche parole chiave scritte che mostrerete sul foglio durante il video, oggetti di scena o semplici immagini disegnate - siate inventivi!

Allegato 11: Foglio di lavoro 11

FOGLIO DI LAVORO 11: La cura di sé è importante, per me e per la persona a cui fornisco assistenza.

Cari membri del gruppo base! Come state? Come è andata l'estate? Quelli di voi che attualmente prestano assistenza a qualcuno, come sta la persona a cui prestate assistenza? Vi viene in mente un bel ricordo, qualcosa che avete vissuto durante l'estate e che è stato positivo sia per voi che per la persona a cui prestate assistenza (o, nel caso in cui non prestate assistenza a nessuno, qualcosa che avete vissuto con qualcuno)? Pensate a un ricordo estivo a voi caro o che vi ha fatto sentire meglio, vi ha fatto ridere... Fate un piccolo giro in cui ogni membro condivide qualcosa. Forse potete prendere l'abitudine di raccontare a voi stessi questo o qualcos'altro di positivo accaduto nelle ultime due settimane ogni volta che vi incontrate. J

Dopo aver terminato la condivisione, iniziamo con l'argomento di oggi! Siamo tutti occupati da molte cose: diversi tipi di lavoro, attività che svolgiamo, faccende domestiche da sbrigare, figli, magari nipoti e, ultimo ma non meno importante, tutti voi che siete assistenti familiari, con la fornitura di cure. In mezzo a tutto questo tendiamo a dimenticarci di noi stessi. Il professore sloveno Joze Ramovs dice: "Se vuoi prestare assistenza agli altri devi prenderti cura di te stesso e se vuoi prenderti cura di te stesso devi aiutare gli altri", sottintendendo che prestare aiuto e assistenza agli altri può aiutarci a crescere personalmente, ma se vogliamo prestare questa assistenza (e prestarla bene), dobbiamo anche prenderci cura di noi stessi. Ciò rende la cura di sé importante non solo per il nostro benessere (che è molto importante), ma anche per le persone che ci circondano e per la qualità del nostro lavoro e della nostra assistenza.

1. Guardate la tabella qui sotto. Leggetelo insieme e fermatevi a ogni dimensione umana per discutere di ciò che concretamente voi (tutti i membri del gruppo base) fate già per voi stessi. Raccogliete tutte le vostre esperienze nella colonna di destra.

DIMENSIONE UMANA	SUGGERIMENTI PER ABITUDINI SALUTARI	ESEMPI CONCRETI DI COSA GIA' FACCIAMO
FISICO (CORPO)	<ul style="list-style-type: none"> – Assicuratevi di seguire una dieta sana ed equilibrata. – Mantenete il più possibile un ritmo regolare (le routine quotidiane possono aiutarvi). – Fate attività fisica regolare! Scegliete quella che potete fare e che vi piace. – Dormire a sufficienza, fare esercizio fisico regolare ed esercizi di rilassamento. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Evitate di assumere troppa nicotina, alcol e caffeina. 	
PSICOLOGICO (MENTALE)	<ul style="list-style-type: none"> - Rilassatevi e prendetevi del tempo per trovare la vostra pace quotidiana. - Scoprite cosa vi provoca tensione e prestate attenzione alle vostre reazioni. - Dimenticate la perfezione. - Coltivate pensieri luminosi e positivi. - Ridete! 	
SPIRITUALE (CREDENZE E COSE CHE SONO AL DI LÀ DI NOI)	<ul style="list-style-type: none"> - Essere in grado di dire NO quando non si può fare qualcosa, non si può gestire o non si vuole fare. - Quando vi trovate in una brutta situazione, chiedetevi cosa potrebbe essere peggio. Accettate nella vostra mente lo scenario peggiore e poi cercate di trovare una via d'uscita. - Alcune cose sono immutabili o non dipendono da voi, per quanto lo desideriate. Accettate le circostanze che non potete cambiare. - Prendete decisioni che siano realizzabili, altrimenti è meglio non prenderle affatto! 	
SOCIALE (RELAZIONI)	<ul style="list-style-type: none"> - Accendete la lampada: cercate attivamente il positivo negli altri! - Non incolpate gli altri per le vostre tensioni. - Coltivate l'affetto per tutte le persone. - Parlate dei vostri problemi. - Evitare i conflitti con gli altri. 	
SVILUPPO (CIÒ CHE CI SOSTIENE E CI AIUTA A CRESCERE)	<ul style="list-style-type: none"> - Bilanciare lavoro, tempo libero, intrattenimento. - Leggere buoni libri. - Essere selettivi quando si guarda la TV. 	
ESISTENZIALE (QUALE	<ul style="list-style-type: none"> - Trovate un significato nelle cose che fate. 	

SIGNIFICATO DIAMO	– Appreziate ciò che voi e i vostri cari avete creato e fatto bene.	
----------------------	---	--

COMPITI PER CASA:

1. **Scrivete un breve racconto su ciò che fate per voi stessi in questi mesi autunnali - potete descrivere una o più cose che vi piacciono o che ritenete importanti.** Scrivete anche perché pensate che sia importante per voi. Pubblicate il testo con una foto (può essere vostra o simbolica) nel vostro gruppo Facebook e incoraggiate altri caregiver a prendersi cura di sé in questi mesi autunnali e a condividere le loro esperienze.

2. **Questo mese è dedicato alla demenza.** La demenza è una delle malattie più comuni tra gli anziani. È difficile per le persone che si ammalano, per i loro familiari e per coloro che si occupano di loro. Durante questo mese condividete nel vostro gruppo Facebook alcune informazioni sulla demenza. Potete tradurre uno dei video del corso di formazione per caregiver dell'UCLA (<https://www.uclahealth.org/medical-services/geriatrics/dementia/caregiver-education/caregiver-training-videos>) e/o usare qualcosa di locale.
3. **La piattaforma di formazione Resil4Care è quasi pronta.** Condividete la notizia nel vostro gruppo Facebook (con le informazioni in arrivo). Scrivete la vostra esperienza nella realizzazione dei contenuti. Non appena la piattaforma sarà pronta, pubblicate uno o due video già disponibili e aggiungete il link alla piattaforma, in modo che i vostri assistenti possano provarla. J

Allegato 12: Foglio di lavoro 12

FOGLIO DI LAVORO 12: Avvicinarsi alla fine della vita, alla morte e al lutto.

Come sempre, nel primo round, guardiamo come stiamo dall'ultima volta che ci siamo incontrati: è successo qualcosa di bello, qualcosa che è stato positivo sia per voi che per la persona a cui prestate assistenza? C'è stato qualcosa di particolarmente difficile? Condividiamo un pensiero con gli altri.

L'autunno e l'inverno ci ricordano sempre che le nostre vite sono fugaci. I frutti dell'albero maturano e le foglie cadono. E l'inverno che ci attende, con la sua coltre, a volte lascia l'impressione che tutto si sia quasi fermato - morto. Eppure ogni anno ci insegna anche che qualcosa sopravvive e che la natura, che si è addormentata, risorge in tutta la sua bellezza con la primavera. Anche i nostri cari, forse quelli di cui ci siamo presi cura, hanno lasciato un pezzo di sé. A prescindere da ciò che crediamo, un pezzo dei nostri cari vive nel nostro ricordo, forse nella conoscenza, in una buona abitudine, nella forza di fare qualcosa.

1. Oggi ricordiamo innanzitutto i defunti. Come sono maturati nell'ultimo periodo della loro vita? Cosa ci ha parlato in particolare? Quali sono le cose migliori che hanno lasciato nella nostra memoria? Ricordiamo il personale concreto, se una delle persone di cui ci siamo presi cura è morta, possiamo ricordarla, o se tutti i nostri assistiti sono ancora vivi e il pensiero è troppo difficile, possiamo ricordare qualcun altro che conoscevamo bene. In qualche minuto di silenzio, ricordiamo con l'aiuto delle domande precedenti e scriviamo qualcosa. Poi condividiamo con gli altri la parte che ci è più congeniale.

2. In seguito, scriviamo alcuni pensieri sul defunto e sul significato che ha per noi il suo ricordo - possono essere generali, personali, anonimi o firmati. L'importante è che ci sentiamo a nostro agio nel farlo. Si può anche scegliere una citazione. Poi vediamo insieme se riusciamo a trovare una fotografia che si abbini particolarmente bene a ciò che abbiamo scritto.

Allegato 13: Foglio di lavoro 13

FOGLIO DI LAVORO 13: Vacanze

Cari membri del gruppo base! Come state? Quelli di voi che attualmente prestano assistenza a qualcuno, come sta la persona a cui prestate assistenza? Vi viene in mente un bel ricordo, qualcosa che avete vissuto dall'ultima volta che ci siamo incontrati e che è stato positivo per entrambi - voi e la persona a cui prestate assistenza (o nel caso in cui non prestate assistenza a nessuno, potete condividere un piccolo momento che vi ha reso felici e che avete vissuto grazie a qualcuno)?

Le vacanze sono un momento speciale per tutti. Riportano alla mente i ricordi. Riuniscono le famiglie. Sono spesso un momento di gioia, luce e abbondanza, in cui apriamo un po' di più i nostri cuori agli altri. Ma possono anche essere un periodo molto impegnativo, in cui la prestazione di assistenza è ancora più impegnativa a causa di tutti gli altri compiti che ci prefiggiamo di svolgere.

1. Guardando alle prossime festività, cosa possiamo fare per rendere queste vacanze davvero serene e gioiose per noi e per gli altri? Teniamo presente che il periodo più impegnativo che abbiamo, è importante che ci prendiamo anche del tempo per noi stessi. Guardate la tabella del foglio di lavoro numero 11 (cura di sé) e scegliete una o due cose che intendete fare per voi stessi durante le prossime vacanze. Condividete i vostri progetti con gli altri membri del gruppo.

Compito: Dopo aver finito, trovate insieme un modo per incoraggiare i membri del vostro gruppo di sostegno su Facebook a fare lo stesso.

2. ALTERNATIVA: Le vacanze possono essere anche un momento difficile per alcune persone, possono riportare alla mente ricordi di persone che ci mancano. E mentre per molti c'è abbondanza e gioia, chi è solo o manca di una parola umana gentile la sente più forte che mai. Ci è capitato di trovarci in una situazione simile e che qualcuno ci abbia aiutato o abbia migliorato le nostre giornate? Non è necessario che sia solo durante le vacanze, può essere anche un'esperienza di un periodo normale in cui ci siamo sentiti giù, abbattuti. Scriviamo la nostra esperienza e cosa ha significato per noi e condividiamola un po' con gli altri membri del gruppo.

Compito: Tutti noi a volte siamo aiutati dagli altri. E a volte ricevere aiuto è più difficile che darlo. Eppure, tutti abbiamo bisogno di aiuto. Insieme, in un gruppo, trovate un modo per incoraggiare i membri del vostro gruppo di sostegno su Facebook a condividere le esperienze di come sono stati aiutati (può essere qualcosa di piccolo o grande) e cosa ha significato per loro.

Allegato 14: Foglio di lavoro 14

Cari membri del gruppo base! L'anno si sta avvicinando alla fine. La fine dell'anno è un'ottima occasione per guardare indietro a ciò che abbiamo fatto, per festeggiare e per guardare avanti a ciò che vogliamo ancora fare.

Ma, come sempre, iniziamo a guardare come siamo messi dall'ultima volta che ci siamo incontrati: è successo qualcosa di bello, qualcosa che è stato positivo sia per voi che per la persona di cui vi prendete cura? C'è stato qualcosa di particolarmente difficile? Condividiamo un pensiero con gli altri.

Oggi ci prendiamo un po' di tempo per guardare indietro al lavoro svolto durante l'anno precedente. Chiudiamo gli occhi e ripercorriamo insieme il tempo trascorso insieme, a partire dalla formazione a Lubiana, proseguendo con gli incontri regolari durante l'anno, la realizzazione di video, la trattazione di diversi argomenti, la preparazione di post...:

- a. Cosa abbiamo guadagnato facendo parte di questo gruppo? Cosa abbiamo imparato?
- b. Se dovessimo scegliere una cosa buona da portare con noi da questo gruppo, quale sarebbe?
- c. C'è qualcosa che avremmo fatto in modo diverso?

Manteniamo il silenzio per circa 5 minuti e scriviamo le nostre risposte: ciò che scriviamo rimane più a lungo. 🏠 Poi condividiamo le nostre risposte in gruppo, partendo dal membro più anziano o più giovane del gruppo.

2. Come pensiamo di festeggiare tutto quello che abbiamo fatto durante quest'anno?

3. Quali sono i nostri progetti per il futuro? Per il prossimo anno? Continueremo il nostro lavoro? In quale veste ci incontreremo? Dove? Con quale frequenza? Cambierà qualcosa (qualsiasi ruolo)?

4. Infine, facciamo una parte di questo anche per i membri del nostro gruppo Facebook:
- a. Come possiamo valutare il lavoro svolto durante l'anno precedente nel nostro gruppo Facebook? Alcune idee: possiamo porre le stesse domande ai membri del gruppo Facebook OPPURE contiamo insieme in un gruppo i post e le reazioni nel nostro gruppo e pubblichiamo un'informazione sui risultati raggiunti...
 - b. Come possiamo festeggiare insieme? Alcune idee: condividiamo un messaggio speciale, un video...

5. Mettiamoci in contatto:
- a. Nelle settimane successive non dimenticate di cercare anche i gruppi di sostegno su Facebook degli altri membri. Può essere un'attività di gruppo. Reagite ai loro post e condividete i post che possono essere attuali anche per il vostro gruppo.
 - b. Colleghiamo anche i nostri gruppi di supporto su Facebook con la piattaforma di apprendimento che abbiamo sviluppato. Condividendo piccoli segmenti dei materiali didattici con il link, possiamo invitare un maggior numero di assistenti a beneficiare delle conoscenze raccolte sulla piattaforma di apprendimento Resil4Care.

*A causa della lunghezza di questo foglio di lavoro, si consiglia di suddividerne il contenuto in due o tre incontri. Ci sono diverse possibilità di procedere: si può combinare la domanda 1 con la domanda 4a e la domanda successiva con la domanda 2, lasciando le domande 3, 4b e 5 per il

secondo incontro, oppure si può fare qualcosa di diverso, ma la decisione finale spetta a ciascun capogruppo. È importante notare che tutti gli ingredienti sono importanti: guardare al passato, festeggiare e guardare al lavoro futuro o alla chiusura. Poiché devono essere dichiarati chiaramente a tutti i membri, vi incoraggio a fare tutte le fasi.