Alzheimer Trento Odv

La forza di non essere soli

Per proteggere la dignità della persona

Per informare sui servizi presenti sul nostro territorio

Per aiutare le famiglie ad affrontare la malattia

Per mirare a una comunità "amica della demenza"

Per costruire una cultura dell'accoglienza

Per dare consapevolezza ai caregiver familiari
che per continuare a svolgere il proprio ruolo devono
salvaguardare la loro salute fisica e psicologica

Per offrire alle persone con Alzheimer e alle loro famiglie

La forza di non essere soli

Via al Torrione, 6 - TRENTO tel 0461 230775
E-mail info@alzheimertrento.org
Sito www.alzheimerteento.org

Alzheimer Trento Odv

La forza di non essere soli

Sportello psicologo gratuito

Presso la Sede della nostra Associazione è aperto, dal mese di maggio 2023, uno Sportello di aiuto psicologico, completamente gratuito: è uno spazio di ascolto e sostegno che viene offerto a tutti coloro che si spendono nel difficile compito di assistenza ad un malato di Alzheimer.

Chi desidera avvalersi di questa possibilità può contattare la sede dell'Associazione per prendere un appuntamento

Ogni inizio mese verrà inviata la locandina con le date e gli orari disponibili.

La famiglia è il principale sostegno per le persone colpite da demenza ma talvolta il carico diventa insostenibile.

Molto spesso nell'ambito familiare è uno dei componenti che, sia perché libero da impegni lavorativi sia per maggiore disponibilità alla cura del proprio caro, si trova a svolgere il compito di caregiver. Con il progredire della malattia, il prendersi cura diventa sempre più impegnativo, spesso costringe alla rinuncia delle proprie attività, a non trovare più tempo da dedicare agli amici, e agli svaghi fino a risultare insostenibile e frustrante.

Capita spesso, inoltre, come risulta dai colloqui che i nostri operatori hanno con i caregiver, che gli altri componenti del gruppo familiare, non vivendo quotidianamente la situazione a contatto con il malato, si sentano autorizzati a giudicare il lavoro di chi assiste, elargiscono consigli sottovalutando lo sforzo quotidiano di chi si dedica al familiare malato. Talvolta queste incomprensioni causano dolorose rotture tra i familiari dei malati anche per la non capacità di accettare la malattia del proprio caro e questo concorre a creare problemi di salute fisica e mentale.

I volontari della nostra Associazione spesso si confrontano su questo importante quesito per trovare un modo di sostenere i caregiver e favorire la buona gestione della quotidianità sia per la persona malata che per chi se ne prende cura.

persona con Alzheimer. Spesso questo vissuto viene poi raccontato come una situazione di progressivo assorbimento, annullamento, smarrimento di se'… sentirsi svuotati… senza ossigeno.

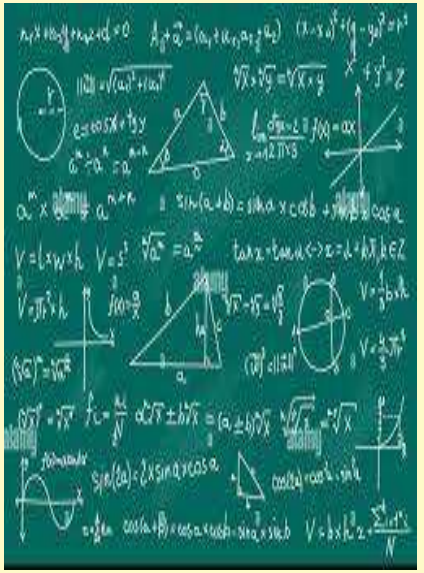
È in questa umana e comprensibile situazione che ci trovavamo a vivere, sopraffatti dai bisogni della persona malata così imminenti e dipendenti da noi, che ci sentiamo senza alternativa ma ancor più nell'impossibilità di strutturare un pensiero che sia capace pure lui di essere "comprensivo": dei bisogno del malato, dei nostri, della relazione , delle possibilità di cura.

La nostra esperienza può aver dunque bisogno di uno SPAZIO e di un

TEMPO: ha bisogno di essere pensata trovando aiuto e condivisone .

Questo vorrebbe essere dunque uno spazio reale e presente di sostegno ma non solo.

Uno spazio di ascolto che ha il desiderio e l'ambizione di divenire anche un TEMPO in cui insieme proviamo a vedere, ascoltare i bisogni di ciascuno (malato o caregiver), a trovare idee o possibilità nuove…. Uno SPAZIO *generativo in questa avventura di cura e fatica che viviamo.*



Qual'è la formula dell'ascolto?

Giulia Grigolli Psicologa - psicoterapeuta

L'ascolto è uno SPAZIO che si crea tra due o più persone che può contenere.

Lo spazio di ascolto che abbiamo scelto di offrire viene costruito assieme alla persona che sente il bisogno di condividere i propri pensieri, emozioni dubbi o paure.

L'ascolto è un TEMPO che scorre tra due o più persone che si incontrano e che può trasformare, grazie alla condivisione e alla competenza clinica, la lettura di un vissuto che può essere faticoso .

È un tempo in cui decidiamo di fermarci e di fermare un po' il tempo e il mondo esterno per raccogliere e talvolta riordinare i nostri pensieri, emozioni o azioni.

È un tempo che l'Associazione ha deciso di offrire in maniera sistematica, costante e gratuita perché sappiamo, nella cura della persona con Alzheimer, il valore e l'importanza di esserci, di non essere soli e di trovare aiuto *quando* c'è bisogno .

Molte volte in questi anni abbiamo potuto condividere storie personali che raccontano il coraggio, la dedizione ma anche la fatica fisica e psicologica di chi si prende cura di una

Tutto ciò aumenta la frustrazione e la solitudine di chi si prende cura che, anche per questo, si trova a sua volta a combattere con problemi di salute fisica e mentale.

L'Associazione, per venire incontro a queste difficoltà, ha ritenuto molto importante offrire agli Associati e a tutti coloro che ne avvertano la necessità, uno spazio nel quale ricevere ascolto e supporto psicologico.

È stato quindi creato uno spazio nel quale due psicologi con grande sensibilità ed esperienza hanno dato la loro disponibilità a ricevere le persone in cerca di sostegno. Il dottor Renzo Luca Carrozzini e la dottoressa Giulia Grigolli saranno a disposizione un giorno alla settimana presso la

Sede dell'Associazione per offrire il loro prezioso supporto a titolo **gratuito**. Generalmente le richieste vengono soddisfatte nel giro di pochi giorni, proprio per rispondere al bisogno di aiuto nell'imminenza della fase di stanchezza che un caregiver, in alcuni momenti, può sentire insostenibile.

Mensilmente invieremo ai nostri Associati il calendario delle presenze degli psicologi, consigliamo di telefonare in Associazione per fissare l'incontro.

Telefonare al numero
0461/ 230775
nei giorni:
Lunedì - Giovedì e
Venerdì
dalle 10.00 alle 12.00
Martedì
dalle 16.00 alle 18.00

L'ascolto

di Renzo Luca Carrozzini psicologo - psicoterapeuta

A volte può succedere di vivere qualche problema o di essere attanagliati da ansia, tensione o depressione e di non essere più capaci di liberarcene. In certe occasioni ne parliamo con i familiari, oppure con parenti o amici, ma può succedere che non ci si senta capiti, compresi o sufficientemente sostenuti. In questi casi il nostro disagio e/o la nostra sofferenza può addirittura aumentare.

Se ne parliamo con lo psicologo lo stato d'animo è diverso, non solo per "cosa" diciamo, ma anche per "come" lo diciamo e, soprattutto, è diverso il modo con cui veniamo ascoltati.

Un vecchio proverbio dice:
"*Parlare è un bisogno, ascoltare è un talento*".

L'ascolto dello psicologo è libero da pregiudizi, è neutrale ed è per questi motivi che con lui possiamo recuperare liberamente le nostre emozioni, gli stati d'animo e i sentimenti senza sentirci giudicati. E' questa una sensazione importantissima perché ci permette di esporre cose che non avevamo mai detto prima, spesso nemmeno a noi stessi.

Per raggiungere questo vissuto personale serve una persona che ti ascolti in modo particolare, professionale. E' necessario un ascolto senza giudizi e pregiudizi morali. Nelle nostre personali emozioni non c'è il *brutto* o il *bello*, il *buono* o il *cattivo*, ma c'è la nostra vita, la vita di una persona che soffre e che spesso non può o non riesce ad esternare questa sua personale sofferenza. In questo modo la persona può sentirsi finalmente libera di esprimere fino in fondo i propri stati d'animo. Potrà, così, riaprirsi alla vita, forse ad una nuova vita, riuscendo a scoprire e a percorrere vie e strade fino a quel momento sconosciute.

Per raggiungere questi importanti traguardi, l'ascolto dello psicologo non si può limitare al semplice ascolto del problema, ma deve andare "oltre" e divenire una capacità di cogliere la persona nella sua interezza e complessità, in quell'insieme indissolubile di elementi fisici, psichici e spirituali. E' un ascoltare non solo le parole o i concetti, ma un saper cogliere il vissuto emotivo, la sofferenza e il disagio ed è per questo che il saper ascoltare professionalmente presuppone anche il silenzio, l'osservazione e la capacità di cogliere l'importanza della comunicazione non verbale (postura, gestualità, abbigliamento ed altro).

L'ascolto, quindi, non è un mero atto passivo, ma è attivo ed è per questo motivo che si può costruire una vera via di comunicazione che fa bene a chi viene ascoltato e che arricchisce emotivamente anche chi sa ascoltare che fa bene a chi viene ascoltato e che arricchisce emotivamente anche chi sa ascoltare.