



CARTA DEI SERVIZI

"Confini? Non ne ho mai visto uno,
ma ho sentito che esistono
nella mente di alcune persone"
Thor Heyerdahl

CHI SIAMO

L'Associazione AL CONFINE ONLUS nasce dalla consapevolezza dei confini rigidi (a volte vere e proprie barriere) che la cultura occidentale contemporanea ha creato all'interno della società, interrompendo di fatto quel libero scorrere di rapporti che nelle società tradizionali costituiva la base della solidarietà, della trasmissione di saperi e della convivialità: confini che separano le generazioni ma anche le diverse condizioni biologiche, emotive, mentali e sociali definendo chi è sano e chi è malato, chi è produttivo e chi no, in sostanza chi è dentro e chi è fuori dai parametri di "normalità" generalmente riconosciuti. Un confine netto quindi tra membri attivi e passivi della società, "confinati" appunto questi ultimi al ruolo di fruitori di servizi impersonali confezionati per loro da "esperti", svuotati perciò di ogni competenza su se stessi, oggetti di provvedimenti anziché soggetti della loro esistenza.

Ci sentiamo perciò interpellati a rispondere portando il nostro contributo, in sintonia con diverse voci della cultura contemporanea, alla sperimentazione di pratiche che consentano la promozione della dignità della persona umana in ogni situazione esistenziale, riconoscendone il ruolo di soggetto della propria esistenza e delle proprie relazioni, restituendole competenza attraverso il potenziamento di tutte le risorse di cui il soggetto è depositario, favorendo lo scambio relazionale tra diverse componenti della società civile.

Ci siamo quindi rivolti alla vecchiaia come tema in cui si incrociano e si concentrano molti stereotipi contemporanei, e insieme come ambito in cui riscoprire e valorizzare molta ricchezza umana spesso inespressa. E al rapporto tra generazioni come luogo privilegiato per la sperimentazione di nuove pratiche di convivialità.

I soci fondatori dell'associazione provengono da una lunga esperienza nel campo delle professioni di aiuto, in contesto sanitario o educativo, e hanno maturato attraverso la loro esperienza professionale l'esigenza di sottrarre all'ambito strettamente sanitario la prevenzione e la cura del deterioramento cognitivo, negando la rigida equivalenza tra salute e assenza di deficit, alla ricerca di nuovi modelli di salute possibile, fondati sulle risorse presenti e sul reciproco scambio.

LE NOSTRE FINALITA'

Gli scopi che l'Associazione si prefigge possono così essere riassunti:

1. promuovere il riconoscimento della dignità della persona nella vecchiaia, del suo essere soggetto al centro di una rete di relazioni, delle sue competenze, delle sue risorse a livello corporeo, affettivo, cognitivo e relazionale, delle sue capacità di espressione e comunicazione, del suo ruolo nella società civile.
2. promuovere la relazione tra le diverse generazioni, incoraggiando ogni forma di trasmissione orale di cultura, attraverso il racconto della storia personale e sociale, la rievocazione della tradizione orale popolare, la trasmissione di saperi (conoscenze e capacità operative), il reciproco riconoscimento, lo scambio emotivo e la cooperazione.
3. contribuire alla costruzione di una nuova cultura rispetto alle consolidate contrapposizioni salute/malattia, normalità/devianza, integrità/deficit, e di una nuova pratica del prendersi cura delle fragilità che il nostro tempo produce, al di là delle contrapposizioni sano/malato, assistente/assistito e della concezione dell'assistenza come movimento unilaterale tra chi da e chi riceve.

Questo concretamente si traduce:

- nel riconoscimento della dignità di soggetto delle persone in tutte le condizioni, dalla piena autosufficienza alla non-autosufficienza, dall'integrità cognitiva a ogni grado di deterioramento cognitivo, al di fuori di una determinazione quantitativa delle prestazioni, riconoscendo e dando voce a ogni competenza residua del soggetto, riconoscendone la possibilità di crescita personale anche là dove le capacità cognitive appaiano ridotte, cercando di costituire le condizioni più idonee perché i soggetti possano esprimere, attraverso canali verbali e non verbali, il proprio vissuto ed elaborare le proprie emozioni, in un clima di ascolto e accoglienza;
- in una pratica del prendersi cura fondata sull'ascolto empatico rivolto tanto ai soggetti assistiti quanto alle figure significative del loro contesto familiare e sociale, con particolare attenzione per il care giver principale, nella ricerca continua di possibilità inesplorate che possano favorire il benessere di tutti i soggetti coinvolti e il miglioramento della qualità della relazione a tutti i livelli;
- nella lotta allo stigma sociale attraverso attività mirate all'integrazione tra soggetti affetti da diversi gradi di disorientamento mentale e la popolazione in generale, e attraverso la diffusione di una cultura dell'accoglienza e della reciprocità, sollecitando la partecipazione popolare (in tutte le fasce di età) e l'impegno civile e sociale dei cittadini per un reale e concreto riconoscimento dei soggetti con deficit cognitivi quali membri a pieno titolo della società civile.

LE NOSTRE ATTIVITA': l'Alzheimer Café

L'Alzheimer café costituisce uno spazio/tempo dedicato alle persone affette da deterioramento cognitivo, ai loro familiari e amici, ai loro assistenti e a tutti coloro che siano disponibili ad incontrarli.

La finalità è di aprire una comunicazione con queste persone al di fuori di qualsiasi contesto sanitario e istituzionale, al fine di prevenire ogni forma di ghettizzazione o marginalizzazione, restituendo loro l'identità piena di membri della società civile.

All'interno del Café sono previsti momenti protetti, specificamente dedicati ad attività di recupero e di prevenzione, attraverso la comunicazione verbale e non verbale, strutturati secondo metodologie diverse (gruppo "validation", ascolto ed espressione musicale, atelier di pittura e plasmazione, movimento ed espressione corporea) e momenti aperti, informali, in cui prevalga il semplice piacere di stare insieme, della convivialità, della fruizione condivisa di spazi ricreativi. In questi momenti aperti sono previste anche occasioni di incontro con le giovani generazioni, perché possano essere accompagnate alla comunicazione verbale e non verbale col vecchio disorientato in un clima di serenità.

Nella stessa sede verranno avviati gruppi di sostegno per i familiari e gli assistenti, senza dimenticare i nipotini, momenti di formazione per operatori e volontari e incontri periodici di revisione, essenziali questi ultimi alla continua verifica delle finalità, dei mezzi utilizzati, e all'eventuale riformulazione del progetto in itinere, nell'ascolto dei bisogni concreti che si manifestano.

I NOSTRI STRUMENTI DI LAVORO

❖ GRUPPO DI SOSTEGNO PER CARE GIVER (FAMILIARI E ASSISTENTI)

Il gruppo di sostegno è parte integrante del progetto, in quanto da un lato costituisce l'ambiente privilegiato per lo "scarico" delle tensioni legate all'assistenza e per la "ricarica" attraverso la condivisione del problema, il reciproco sostegno e l'acquisizione di informazioni e strumenti adeguati; dall'altro permette un reciproco scambio e una crescente sintonia e "complicità" tra i care giver e i membri dell'équipe dell'Alzheimer café: questo consente la circolazione di informazioni relative al vissuto degli utenti, alle loro modalità di relazionarsi all'interno del nucleo familiare e all'interno dell'Alzheimer café, alle diverse strategie sperimentate dai care giver e dagli operatori del Café e alle relative risposte da parte dell'anziano, attivando una sinergia di scopi e una divisione di compiti proficua per tutti.

Il gruppo è condotto dai responsabili delle attività ed è caratterizzato dal reciproco ascolto, dal contenimento delle contraddizioni e delle diversità che possono emergere e dalla ricerca di una cooperazione in vista di una migliore qualità di vita degli anziani e dei loro nuclei familiari.

Nel gruppo vengono inoltre trasmessi, anche con il supporto di brevi dispense, spunti tratti dalle più recenti scuole di pensiero e relative metodologie applicative nel campo del deterioramento cognitivo, al fine di fornire strumenti efficaci da sperimentare nel quotidiano.

Sono invitati a partecipare al gruppo i care giver principali (familiari e non), tutti i componenti del nucleo familiare e le persone coinvolte nell'assistenza.

Laddove esistano le condizioni è possibile attivare incontri singoli o brevi cicli di incontri specificamente destinati ai nipoti e ai nipotini più piccoli, dove, con modalità diverse secondo l'età, questi possano essere accompagnati alla comprensione dei cambiamenti avvenuti nei nonni, aiutati a scoprire un modo nuovo per entrare in relazione con loro, sostenuti a tollerare le inevitabili frustrazioni e quindi coinvolti attivamente nel prendersi cura di loro.

Siamo infatti consapevoli che l'allontanare le giovani generazioni dai nonni "diversi" contribuisce a trasmettere un messaggio ormai acriticamente accettato dal sentire comune: i membri della famiglia e della società che perdono la loro efficienza diventano un inutile peso e non vale più la pena di impegnare tempo ed energie nel rapporto con loro; li si affidi a qualcuno che li custodisca e li tuteli e ci si occupi di "quello che conta nella vita". In questo modo non soltanto si privano i nonni di un contatto vitale e intrinsecamente terapeutico, contribuendo così all'aggravarsi del deterioramento, ma si privano anche le giovani generazioni di un'irripetibile occasione di sperimentarsi nella dimensione del prendersi cura, dimensione tanto trascurata dalla nostra cultura quanto costitutiva dell'essere umano partecipe

della comunità in cui vive; e insostituibile nella costruzione di una società solidale.

❖ **METODO VALIDATION**

Validation è un metodo di comunicazione creato per aiutare le persone anziane disorientate. L'obiettivo è di aumentare il loro senso di dignità e la loro autostima, di ridurre l'ansia e migliorarne il benessere psicofisico.

Il Metodo Validation si rivolge all'anziano che tenta di difendersi dal proprio disorientamento accusando o biasimando, oppure dall'anziano che tende a chiudersi in se stesso o che si estranea totalmente da ciò che succede intorno a sé e torna al passato per sfuggire a un presente per lui doloroso, inutile e spesso squallido.

Il Metodo Validation aiuta anche chi assiste gli anziani, disorientati o malati di Alzheimer a mettersi in sintonia con il mondo interiore dell'anziano; a comprendere le loro emozioni e i loro sentimenti anche quando sono espressi in modo irrazionale o, spesso, aggressivo o violento; a riconoscere e comprendere il loro bisogno di riprendere la fila della propria storia, per sciogliere conflitti irrisolti e “ fare ordine nella propria casa” prima di andarsene.

Il Metodo aiuta chi assiste a comunicare, anche non verbalmente, con gli anziani che – richiusi sempre più in se stessi per mancanza di stimoli, hanno perso l'uso del linguaggio.

La capacità di aiutare gli anziani disorientati in quest'ultimo percorso della loro vita, viene dalla conoscenza dei principi del Metodo e dall'esercizio continuo dell'atteggiamento “convalidante” che si basa soprattutto sull'ascolto empatico, inteso come sentire ciò che l'altro sente; sul rispetto della persona; sul calore umano. Tutto ciò genera un rapporto di fiducia fra chi assiste e l'anziano in difficoltà.

❖ **ESPRESSIONE CORPOREA**

Per espressione corporea si intende l'utilizzo del movimento per promuovere il processo di riappropriazione della propria unità psicocorporea. Questa disciplina si orienta a facilitare e promuovere l'integrazione fisica, emotiva, cognitiva e psicosociale dell'individuo, nonché a migliorare la qualità di vita della persona. La sua specificità si riferisce al linguaggio del movimento corporeo e al processo creativo, che sono i modi attraverso i quali si valuta e si interviene all'interno di processi interpersonali che hanno come scopo la positiva evoluzione della persona. Infatti il movimento è un mezzo per scoprire il corpo e le sue possibilità espressive, non limita e non riduce il suo ruolo all'apprendimento motorio, meccanico e codificato, di schemi biologicamente determinati, ma tende a riconsegnare alla persona unicità espressiva, agisce sull'educazione dell'espressione tonica e motoria attraverso lo spazio, il tempo e l'energia.

❖ **ESPRESSIONE GRAFICO - PITTORICA E PLASMAZIONE**

Per espressione grafico - pittorica e plasmazione si intende un insieme di tecniche non verbali che utilizzano il linguaggio dell'arte come mezzo di comunicazione, allo scopo di incanalare ed organizzare emozioni, conflitti o ricordi dando loro forma all'interno di un'opera visiva concreta. In queste attività l'attenzione è rivolta soprattutto al processo creativo di cui l'opera (prodotto creativo) non è che il risultato visivo finale. In questo modo l'opera artistica diviene uno strumento di lavoro in quanto permette di comunicare e riconoscere potenzialità celate. Il linguaggio utilizzato è composto da immagini e simboli, i mezzi tecnici messi a sua disposizione sono diversi tra pennarelli colorati, acquerelli, matite colorate, gessetti, pastelli a cera.

❖ **ESPRESSIONE MUSICALE**

Per espressione musicale si intende un insieme di tecniche basate sull'uso del suono e della musica come strumenti atti a facilitare lo sviluppo di una buona relazione. Uno dei principi basilari di queste metodologie sottolinea la capacità dei suoni di favorire una comunicazione che oltrepassa l'uso del linguaggio, promuovendo l'espressione dei vissuti e delle emozioni. La musica è stata infatti definita come il linguaggio delle emozioni.

Le tecniche di lavoro possono essere raggruppate in due gruppi:

- l'ascolto: si tratta dell'ascolto di brani musicali, opportunamente scelti, capaci di stimolare sensazioni, emozioni, immagini mentali, ricordi, pensieri;
- la produzione: riguarda l'uso di semplici strumenti musicali, che non richiedono alcuna competenza tecnica, per costruire un dialogo sonoro tra i partecipanti, in grado di facilitare l'espressione dei vissuti emotivi, aumentando così la consapevolezza di sé, l'autostima, l'equilibrio tra le tensioni interne, la creatività.

La finalità principale è l'armonizzazione della personalità dell'individuo e la costruzione di uno stato di miglior-essere a partire da uno di mal-essere o di ben-essere relativo. Tale modello pone inoltre particolare attenzione alla regolazione delle emozioni, quale esito di un buono sviluppo e di una buona integrazione personale.

A CHI CI RIVOLGIAMO

Dal momento che la nostra finalità è di contribuire alla sperimentazione di una nuova cultura e di una nuova pratica delle relazioni umane, ci rivolgiamo tendenzialmente a tutti coloro che ne sentano l'esigenza e siano quindi interessati a parteciparvi.

Naturalmente il nostro invito è rivolto primariamente alle persone anziane, che si trovino a vivere un'esistenza pienamente integrata o invece situazioni di marginalizzazione di diverso grado, sia a causa di patologie degenerative che semplicemente in conseguenza delle perdite e dell'isolamento sociale. A questi ultimi è dedicata la prima parte dell'Alzheimer café, un momento specificamente finalizzato a creare le condizioni perché ciascuno possa esprimere le sue emozioni e depositarle in un gruppo che lo ascolta e lo accoglie, così da sciogliere a poco a poco i nodi della propria esistenza, rinvigorire la propria identità e ritrovare il sentimento di appartenenza a un gruppo umano.

In secondo luogo ci rivolgiamo ai care giver, coloro cioè che in prima persona si assumono l'assistenza dell'anziano disorientato, e a tutti coloro che si pongono in relazione con lui, con l'intento di fornire anche a loro un luogo dove possano depositare la rabbia, la frustrazione, lo scoramento che inevitabilmente accompagnano questo tipo di assistenza, ma dove insieme possano trovare sostegno emotivo e una consulenza competente sulle modalità di approccio e di gestione della relazione, attraverso la revisione e rielaborazione di momenti di vita vissuta e l'esplorazione di strategie alternative da verificare nel gruppo. Questa pratica consente di rompere schemi comportamentali spesso irrigiditi che sfociano quasi inevitabilmente nell'aggressività reciproca anche quando si fondano sulle "migliori intenzioni", anchilosando il rapporto in una serie di rituali ripetitivi: la possibilità di sperimentare approcci nuovi permette al care giver di risentirsi soggetto creativo all'interno della relazione, aiuta entrambi i poli del rapporto a sdrammatizzare il contesto, permette il recupero di sentimenti genuini di prossimità, di momenti di dolcezza, di un utilizzo intelligente e rispettoso dell'ironia. A tal fine è previsto il gruppo di sostegno per i care giver a cadenza periodica, che si svolgerà tendenzialmente nello stesso orario in cui i loro assistiti sono "al sicuro" nell'Alzheimer café.

Ci rivolgiamo poi a tutti gli anziani "sani e normali" che vivono comunque una situazione di negazione della loro identità, in un contesto "giovanilista" che spesso li costringe ad adeguarsi ad un modello estraneo al loro vissuto e ai loro valori: a loro è dedicata soprattutto la seconda parte dell'Alzheimer café, perché possano riscoprire il gusto di raccontare e raccontarsi dove c'è il tempo e l'interesse di ascoltarli, recuperando storie di vita individuale e collettiva, tradizioni orali, culture locali (dialetti, fiabe e leggende, canti e ballate, poesie e filastrocche....), storie dei luoghi, mestieri e abilità personali, tutto un

patrimonio che rischia di andare perduto in questa cultura dell'incentivo alla rottamazione in nome di una presunta modernizzazione continua. Una cultura dell'accelerazione che premia più l'efficienza fisica e la capacità di imporsi che la riflessività e la saggezza tipiche dell'anziano.

E naturalmente ci rivolgiamo ai giovani e giovanissimi che possano fruire della trasmissione di questo patrimonio, offrendo loro un luogo e un tempo dove sperimentare la centralità della relazione, il gusto della convivialità, il piacere di un tempo finalizzato alla condivisione di sentimenti e di conoscenze, al di fuori di qualsiasi valutazione di una prestazione o di un prodotto, dove non esistono successo e fallimento personali perché la cultura sottostante non è quella della competizione, ma quella della collaborazione e dello scambio gratuito.

E infine ci rivolgiamo a tutto il quartiere, cui offriamo un luogo dove sperimentare un tempo "decelerato", dedicato solo alla convivialità.

SOCI FONDATORI

Silvana Botassis – Medico di Medicina Generale

Giacinta Genovese – Psicologa, Psicoterapeuta

Luisa Introini – Insegnante

Cristina Mannucci – Formatrice abilitata all'insegnamento del Metodo
Validation

Manuela Peserico – Psichiatra, Psicoterapeuta

Chiara Sghirinzetti - Psicologa

AL CONFINE ONLUS

V.le Montenero, 65

20135 - Milano

Tel. e Fax: 02/55010648

E mail: info@alconfine.org

Sito web: www.alconfine.org

L'Alzheimer café si tiene il mercoledì pomeriggio dalle 15 alle 17 presso il Circolo

Arci Metissage in Via Borsieri, 2 (entrata da Via De Castilla) – Milano.