

CURARE LA CURA

S. Garello (Medico NPI LP Savigliano - CN); S. Re (Psicologa Psicot. LP - Cuneo); E. Abbà (Ed. Prof. Coop. Armonia - Saluzzo);
 E. Bistolfi e R. Pasero (Infermiere Aso S. Croce e Carle - Cuneo); B. Ferrero (Ed. Prof. Consorzio Monviso Solidale - Savigliano);
 M. Boine (Fkt, LP - Saluzzo); F. Prochet (Psicologa Psicoter. LP - Carmagnola); P. Tassinari (Assistente spirituale Presidio Ospedaliero Fossano)

Gli operatori che lavorano nella relazione d'aiuto si trovano oggi a dover fronteggiare situazioni ad elevata complessità in un contesto lavorativo e sociale in costante cambiamento. Le difficoltà che ne conseguono - stanchezza, demotivazione, malessere personale - sono vissute come carenze e difficoltà individuali più che conseguenza di un sistema che, spesso, dimentica la "manutenzione" e la cura del singolo.



Laboratorio teorico-esperienziale in gruppo per operatori sanitari con accreditamento Ecm, svolto nel periodo marzo-maggio 2023 articolato in quattro giornate formative.

1. COSTRUIRE LA CURA

Ognuno di noi ha in mente un archetipo della cura: l'abbraccio materno, la madre è colei che si prende cura, incessantemente e senza voler nulla in cambio.

Sembra che "il prendersi cura" sia un compito automotivante, dove chi cura non ha bisogno di null'altro.

Implicito in questo paradigma il concetto di forza: chi cura è formato ed ha le energie per farlo.

Funziona realmente così? Perché oggi, gli operatori della cura, i caregivers sono così stanchi ed a rischio burnout?

2. CURARE LA CURA

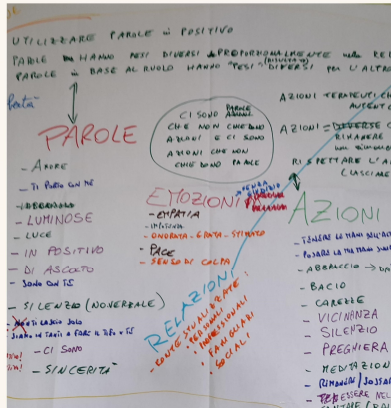
Quali sono gli ingredienti fondamentali della cura? E chi gli attori?

Quando penso alla parola cura, quali sono le prime parole/immagini che mi vengono in mente? Di cosa ho bisogno io come persona e come operatore per essere strumento di cura, per essere veicolo di cura, per essere io stesso cura?

3. PENSARE LA CURA

Nel tempo, l'età anagrafica, gli anni di esperienza lavorativa, le esperienze di vita ci cambiano e cambiano la rappresentazione della cura così come cambia il mio bisogno di cura.

Oggi il focus è sull'evoluzione delle competenze così come del bagaglio conoscitivo e formativo personale, dal saper fare al saper essere.



4. COSTRUIRE IL CERCHIO DELLA CURA

Individuare i bisogni e identificare le azioni che la persona può intraprendere per un processo di cura di sé.

CONCLUSIONI

"Il corso per me è stato un cammino alla ricerca dei miei bisogni di cura. Il cammino ha avuto tante sfaccettature e la condivisione con il gruppo e il supporto esperto dei docenti ha permesso di fare luce sulle mie necessità. Ho raggiunto la consapevolezza che devo conquistare la mia libertà e mettere in atto un sano egoismo per affrontare la mia vita personale, familiare e professionale perché ognuno di noi è lo strumento della sua cura".

"Questa esperienza ha innescato in me una nuova consapevolezza nell'identificare i miei bisogni, priorità e riaffermare i miei valori. Mi ha dato gli strumenti e la forza di riprendere in mano il mio quotidiano con un'energia nuova, ritrovare la capacità di scegliere e la voglia di cambiamento. Il Cerchio che Cura è un processo che auguro a tutti di intraprendere e sarò sempre grata per questo dono".

"Tutti abbiamo bisogno di cura, di ricevere e restituire cura, perché siamo legati gli uni agli altri. Il sentirmi riconosciuta, amata e curata mi consente di curare a mia volta, gustando il dare come il ricevere. Come persona adulta, pur non prescindendo dal bisogno dell'altro, posso e devo, io stessa, prendermi cura di me, riconoscendo i miei bisogni più profondi".

