



## **Gruppo di sostegno per familiari di malati di Alzheimer**

### **“PRENDERSI CURA DI CHI CURA”**

I familiari dei malati di Alzheimer hanno bisogno di sostegno e consulenza, hanno l'esigenza di scambiarsi esperienze e consigli, di capire perché il loro congiunto si comporta in quel modo, di sentire qualche trucco per rendere il compito meno gravoso, di sfogarsi e riconoscere che quel misto di sentimenti che possono essere la frustrazione e la tenerezza, la rabbia e la soddisfazione sono umani, perfettamente accettabili e comprensibili. I gruppi di sostegno sono uno strumento prezioso per rinforzare i familiari durante il percorso della malattia e della modifica dei ruoli, elaborazione del lutto, analisi del senso di colpa, delle motivazioni, delle scelte...

I gruppi di sostegno non sono gruppi di terapia: affrontano temi specifici, strettamente legati al prendersi cura del malato di Alzheimer, guidati da un conduttore, il quale ha il compito di facilitare la comunicazione tra i partecipanti, di offrire stimoli per il confronto e di regolamentare gli incontri.

I familiari nel gruppo trovano amicizia, solidarietà e condivisione dei problemi, oltre che la competenza necessaria per affrontare argomenti così difficili. Ad ogni partecipante viene chiesto di condividere le proprie sensazioni e le proprie emozioni e di saper ascoltare quelle degli altri. L'obiettivo dei gruppi di sostegno è di “curare chi cura”, allentando l'isolamento e lo stress a cui il familiare è sottoposto, riportando su se stesso una parte di tutta l'attenzione dedicata al malato e insegnando a ritrovare o preservare l'energia e la salute.

#### Scopi del gruppo

- Incontrare persone che vivono nell'ambito della propria famiglia a contatto con un ammalato di Alzheimer
- Sostenersi reciprocamente, incoraggiandosi
- Imparare a gestire il malato alleviando il peso dell'assistenza
- Scoprire quegli strumenti che ognuno ha dentro di sé e che, se utilizzati adeguatamente, sono in grado di far migliorare la propria qualità di vita
- Condividere con gli altri i propri stati d'animo e le proprie emozioni contribuendo a percepire come normali le proprie reazioni e ad uscire dall'isolamento

### Dove

Fondazione Molina, aula didattica

### Quando

Secondo martedì del mese, dalle ore 20,30 alle 22,30

### Programma

<b>Data</b>	<b>Conduttore</b>	<b>Tema</b>
13 Ottobre 2009	Cristina Morelli (Medico psicoterapeuta)	Presentazione del corso Finalità e bisogni
10 Novembre 2009	Alberto Mascetti (Psichiatra)	La malattia di Alzheimer: la terapia e la ricerca
<b>15 Dicembre 2009</b>	Roberta Gerola (Psicopedagoga)	Familiari allo sbaraglio: le diffi- coltà emotive, il controllo....
12 Gennaio 2010	Raffaella Ciatti (Psicologa Psicoterapeuta)	Come relazionarsi col malato
9 Febbraio 2010	Cristina Morelli (Medico psicoterapeuta)	Come comunicare col malato
9 Marzo 2010	Roberto Benotti (Responsabile CDIA)	Socialmente utile
13 Aprile 2010	Giovanna Zuccaro (Avvocato)	Aspetti legali: l'amministratore di sostegno
11 Maggio 2010	Paola Zanzi (Assistente sociale)	Conoscere i servizi sul territorio
8 Giugno 2010	Marco Imperiali (Familiare)	Un confronto di esperienze