

ALCUNI CONSIGLI

NON PREOCCUPATEVI SE ALL'INIZIO PUÒ RISULTARE DIFFICILE METTERE IN FILA I PENSIERI E DAR VOCE AI PROPRI SENTIMENTI. POTRESTE PROVARE A USARE ALCUNI DI QUESTI SPUNTI PER INIZIARE LE VOSTRE CONVERSAZIONI:

È difficile per me parlare di questo, ma ho bisogno di dire una cosa ...

Sono orgoglioso di essere un giovane caregiver, ma sento anche di aver bisogno di supporto per me stesso.

Ultimamente mi sento...e sto cercando di dirtelo perché...

È importante riuscire ad ascoltarsi attivamente l'un l'altro in modo non giudicante, tenendo presente l'imbarazzo o il disagio che i giovani caregiver possono provare nel condividere come si sentono realmente. Avere un atteggiamento onesto e aperto, ritagliarsi lo spazio ed il momento giusto, senza fretta ed in un luogo confortevole, come un comodo divano, può rivelarsi di grande aiuto.

Contattaci

ANS Progetti per i giovani caregiver
059-645421 o 3939096596
(se preferisci scriverci su WhatsApp)
oppure scrivici una mail a:
info@giovanicaregiver.it
www.giovanicaregiver.it

Il Progetto TOGETHER è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Questo materiale riflette unicamente il punto di vista degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

ESSERE UN GIOVANE CAREGIVER : UNA QUESTIONE DI FAMIGLIA



INFORMAZIONI, CONSIGLI E CONTATTI UTILI
per la promozione della comunicazione aperta all'interno della famiglia



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



WWW.TOGETHEREUPROJECT.EU

2019-3-DE04-KA205-018801

IN FAMIGLIA È PRESENTE UNA PERSONA MALATA O CON DISABILITÀ? CI SONO MEMBRI DELLA FAMIGLIA MINORI DI 18 ANNI CHE AIUTANO NELL'ASSISTENZA?



In caso di risposta affermativa è bene sapere che nella vostra famiglia è presente un **GIOVANE CAREGIVER**, ovvero un ragazzo con responsabilità di cura verso un familiare che non sta bene. Se questo ruolo può essere molto importante per chi riceve le cure, è altrettanto importante non sottovalutare l'impatto che può avere nella sfera sociale, di crescita e di salute della persona giovane che offre aiuto.

1.

ESSERE UN GIOVANE CAREGIVER

Prendersi cura di un familiare che non sta bene comporta stress e un grande carico di responsabilità con impatti negativi sulla vita del giovane caregiver. Può essere importante divenire consapevoli delle proprie emozioni correlate all'attività di cura ed imparare ad accettarle.

2.

LA PARTE SOMMERSA DELL'ICEBERG

Essere un giovane caregiver si associa a diverse emozioni e pensieri di cui le altre persone non sono a conoscenza. Tali emozioni e pensieri rimangono così nascosti come la parte sommersa dell'iceberg. Riuscire a parlarne, condividendo ciò che tendiamo a nascondere può fare la differenza.

3.

CONDIVIDERE PENSIERI ED EMOZIONI IN FAMIGLIA

È importante ritagliarsi del tempo per condividere, all'interno della propria famiglia, pensieri ed emozioni correlati all'attività di cura. Una buona comunicazione in famiglia può aiutare a scoprire e divenire consapevoli di aspetti sconosciuti, o dati per scontato, che potrebbero favorire il supporto reciproco e la condivisione.

CARTE CONVERSAZIONE ISTRUZIONI

Iniziare una conversazione sull'impatto che la cura ha nella propria vita può essere difficile, ma una volta preso il via tutto risulterà più semplice. Nell'ambito del progetto TOGETHER sono state sviluppate alcune carte conversazione con lo scopo di supportare le famiglie nel dialogare in modo onesto e aperto. Le carte conversazione sono un insieme di domande aperte che mostrano la stessa situazione da due differenti punti di vista: quello dei giovani caregiver da un lato e quello dei familiari dall'altro.



!

Le carte conversazione sono facili da usare e sono un ottimo modo per avviare conversazioni significative sull'impatto dell'attività di cura all'interno della famiglia. Non vi sono risposte giuste o sbagliate e possono essere usate con uno o più membri della famiglia o individualmente per riflettere su domande chiave.