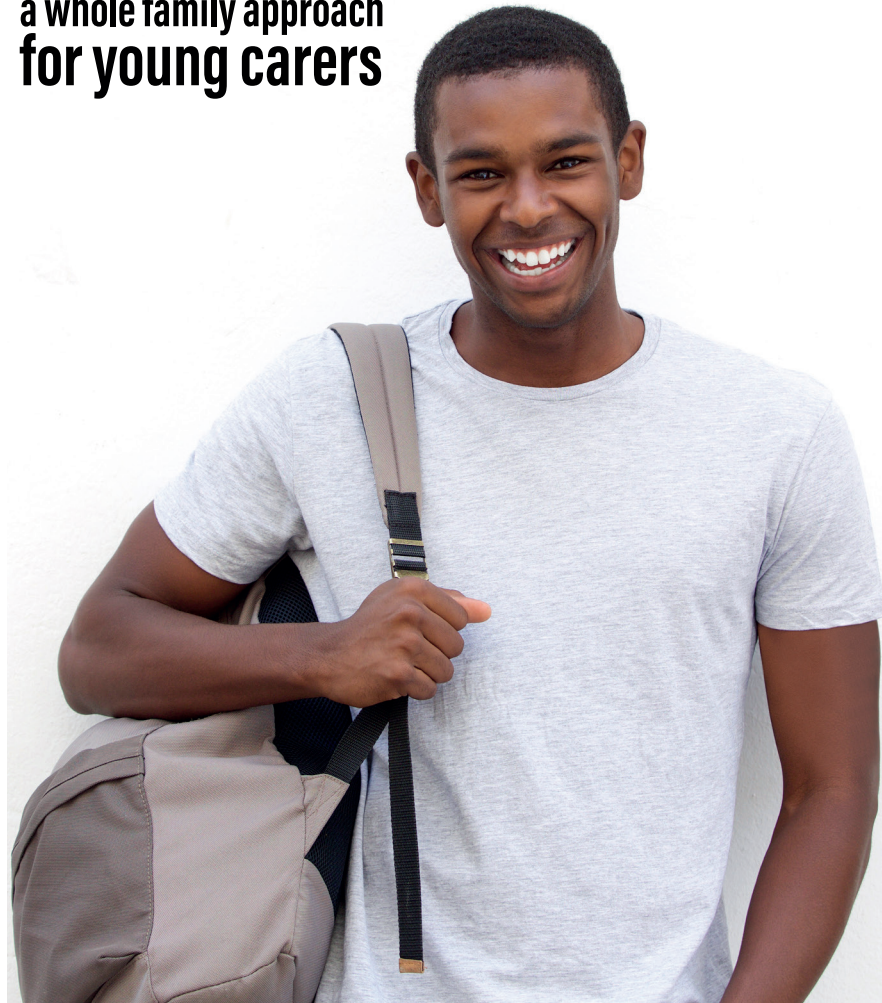




# TOGETHER

a whole family approach  
for young carers



## **INSIEME SIAMO PIU' FORTI!**

**WORKSHOP RIVOLTO AI GIOVANI CAREGIVER ED AI LORO FAMILIARI**

**GUIDA PER L'IMPLEMENTAZIONE DEI WORKSHOP**



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

2019-3-DE04-KA205-018801

***INSIEME SIAMO PIU' FORTI!***

**WORKSHOP RIVOLTO AI GIOVANI CAREGIVER ED AI LORO  
FAMILIARI**

**Guida per l'implementazione dei workshop**



## Sommario

Introduzione.....	2
Metodologia.....	3
Razionale dei Workshop .....	4
Programma ed implementazione dei Workshop .....	5
Report della fase pilota e conclusioni.....	15
ALLEGATO 1 – Materiali dei Workshop.....	16
ALLEGATO 2 – Questionario di Valutazione Pre/Post.....	25
QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE <i>PRE</i> .....	25
QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE <i>POST</i> .....	26
ALLEGATO 3 – Adattamenti e sperimentazione in Italia .....	28

## Introduzione

La seconda fase del progetto Together ha visto la creazione ed implementazione di una serie di workshops finalizzati ad incoraggiare una comunicazione positiva ed il sostegno reciproco tra i giovani caregiver ed i membri della loro famiglia. Questi laboratori, attraverso attività interattive e giochi, mirano a stimolare la riflessione su tematiche connesse all'attività di cura e facilitare un dialogo aperto all'interno delle famiglie.

In seguito alla creazione di un modello generale, i diversi partners del progetto hanno apportato piccole modifiche per garantire che i workshop potessero adattarsi ai singoli contesti nazionali e facilitare la partecipazione dei gruppi target. Ciascun partner ha poi avviato una sperimentazione con i giovani caregiver e le loro famiglie e raccolto feedback sulle attività svolte e sull'impatto dei workshops. A partire dalla sperimentazione sono state apportate alcune modifiche atte a rendere i workshop quanto più adatti possibile al contesto nazionale ed al gruppo target.

Questa guida accompagna l'implementazione dei workshop e sarà divulgata, in tutti i paesi partner, ai professionisti che lavorano con i giovani, le loro famiglie ed in ambito assistenziale. La guida è stata create con l'obiettivo di supportare i professionisti nella realizzazione dei workshop.

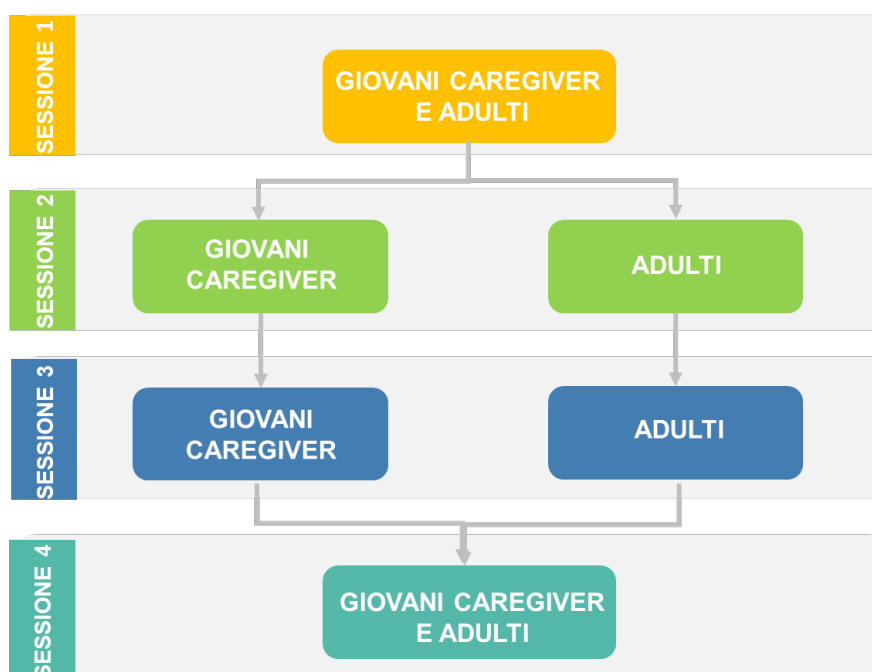


## Metodologia

Il workshop vedrà il coinvolgimento di almeno 10 partecipanti (5 giovani caregiver di età compresa tra i 13 ed i 25 anni, e 5 famigliari).

Tutti i membri della famiglia, incluso colui/colei che riceve cure (se adulto), saranno invitati a partecipare al workshop. Tuttavia, la partecipazione di tutti i membri della famiglia non è obbligatoria, è importante considerare che non tutte le persone assistite sono nelle condizioni di poter prendere parte ad un workshop. Il workshop è rivolto ai giovani caregiver ed ai loro famigliari a prescindere dalla patologia da cui sono affetti. Il workshop si concentrerà infatti sull'esperienza di cura, sulle emozioni esperite che possono essere simili nonostante la diversa patologia.

Il workshop sarà composto da 4 incontri, di circa 90 minuti ciascuno, che si terranno a cadenza settimanale: nella prima e nell'ultima sessione i giovani caregiver ed i loro familiari saranno insieme, mentre nelle altre due sessioni saranno separati in due gruppi differenti.



Il numero degli incontri e la durata di ciascuna attività può essere modificata ed adattata in base alle esigenze del gruppo.

Tutte le sessioni manterranno la stessa struttura: attività iniziale per rompere il ghiaccio, attività centrali ed attività conclusiva di raccolta feedbacks. Tutti i partecipanti svolgeranno le stesse attività e, durante l'ultima sessione, avranno la possibilità di conoscere ciò che ha fatto l'altro gruppo. Questo può aiutare a mettersi nei panni dell'altro, iniziando così a considerare e comprendere i punti di vista, i pensieri e le emozioni, in merito all'attività di cura, degli altri

membri della famiglia. È possibile che si rendano conto di condividere le stesse emozioni e questo può contribuire a creare vicinanza e connessione tra loro.

Idealmente il workshop viene tenuto in presenza ma, a causa della situazione determinata dalla pandemia da Covid-19, le attività sono state ideate per essere svolte anche in modalità online.

Gli incontri saranno tenuti da 2 facilitatori con precedenti esperienze di lavoro con i giovani caregiver e le loro famiglie e nella conduzione di workshop. I facilitatori possono essere assistenti sociali, educatori e/o psicologi. E' possibile, ma non obbligatorio, coinvolgere un terzo facilitatore che possa essere d'aiuto nella gestione di eventuali situazioni delicate, ad esempio se un partecipante si sente a disagio ed ha bisogno di parlare individualmente.

Tutte le attività proposte sono state pensate per essere interattive e coinvolgenti, caratterizzate da esercizi e giochi, e finalizzate a facilitare la condivisione di tematiche emotive e personali.

Nella creazione delle diverse sessioni sono stati presi in considerazione gli strumenti già esistenti nel lavoro con i giovani, le misure di sensibilizzazione e le buone pratiche provenienti da diversi contesti assistenziali ed i modelli di comunicazione familiare. Al fine di monitorare l'impatto, all'inizio ed al termine del workshop è stato chiesto ai partecipanti di compilare un questionario (Allegato 2). Per verificare l'efficacia del workshop in relazione ai suoi obiettivi, il questionario di pre-valutazione deve essere compilato prima dell'inizio delle attività della Sessione 1, mentre il questionario post valutazione deve essere compilato al termine della Sessione 4.

## Razionale dei Workshop

The overarching model that was developed aimed to encourage positive communication and mutual support between young carers and family members. Each partner then made small modifications to adapt the workshop to the context and situation of their country, trying to enhance what were the most salient parts to be addressed with young carers and their families.

Il workshop è stato progettato per essere suddiviso in quattro sessioni, ognuna con specifici argomenti, obiettivi e attività pratiche. Le quattro sessioni trattano argomenti differenti ma consequenziali, secondo la seguente struttura:

**SESSIONE 1 "I nostri bisogni":** Questa sessione ha l'obiettivo di offrire una panoramica sul tema dei giovani caregiver e di ricevere informazioni su questo fenomeno. Dopo la parte introduttiva, vengono proposte attività pratiche, volte a prendere coscienza dei propri bisogni e di quelli dei propri familiari, così come delle emozioni legate alla soddisfazione e alla non soddisfazione dei bisogni identificati.

**SESSIONE 2 "Le nostre emozioni":** La seconda sessione ha lo scopo di incrementare la consapevolezza delle proprie emozioni, analizzare le emozioni legate alle attività di cura e provare a dare voce alle proprie emozioni condividendole con il gruppo.

**SESSIONE 3 "Il nostro stile comunicativo":** Questa sessione ha lo scopo di diventare consapevoli e riflettere sul proprio stile di comunicazione e su quello della famiglia, di essere in grado di comunicare i propri sentimenti e pensieri e di praticare l'ascolto attivo. Alla fine di questa sessione, viene proposta l'attività della Scatola delle domande volta ad offrire ai partecipanti la possibilità di fare domande ai giovani caregiver/familiari.

**SESSIONE 4 "Il nostro percorso insieme":** Questa sessione conclusiva ha lo scopo di ricapitolare quanto emerso durante il corso e di condividere quanto emerso nelle sessioni in cui i due gruppi target sono stati separati, trovando possibili somiglianze e differenze. Gli obiettivi specifici di questa sessione sono quelli di prendere coscienza delle emozioni e dei pensieri degli altri in relazione all'assistenza offerta, di facilitare la comunicazione tra i membri della famiglia e di dare la possibilità di parlare delle attività di cura (e delle relative emozioni) all'interno della famiglia.

In base alla natura consequenziale degli argomenti, ogni sessione ha previsto un momento introduttivo per riprendere da dove la sessione precedente si era interrotta ed un momento conclusivo in cui i facilitatori ricapitolano quanto svolto durante la sessione e quanto emerso.

Di seguito troverete l'intero programma contenente i dettagli di ciascuna sessione ed i suggerimenti per l'implementazione, sia in modalità online che in presenza. Le informazioni sui risultati e feedbacks della sperimentazione italiana sono inclusi nell'allegato 3.

## Programma ed implementazione dei Workshop

<b>SESSIONE 1:</b>	<b>INSIEME SIAMO PIU' FORTI – I nostri bisogni</b>
<b>OBIETTIVI:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acquisire informazioni sul workshop;</li> <li>▪ Acquisire maggiori informazioni sui giovani caregiver;</li> <li>▪ Imparare a conoscersi;</li> <li>▪ Creare un clima di fiducia;</li> <li>▪ Divenire consapevole dei propri bisogni;</li> <li>▪ Divenire consapevole dei bisogni dei propri famigliari.</li> </ul>
<b>TARGET:</b>	Giovani caregiver insieme ai propri famigliari.
<b>DURATA:</b>	90 minuti

<b>MATERIALI:</b>	In presenza: Fogli bianchi, penne, pennarelli, lavagna (o altro su cui poter scrivere), post-it, fogli dei bisogni (Allegato 1.3), materiali di sensibilizzazione create nell'IO1 (Allegato 1.2). Online: PCs/ Smartphones/Tablets, Zoom (o altra piattaforma online), Ideaboardz o Mentimeter.	
		<b>DURATA:</b>
<b>ATTIVITA' INIZIALI:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ I facilitatori si presentano e forniscono informazioni sul workshop (obiettivi, aspetti pratici, importanza della condivisione dell'esperienza all'interno della famiglia);</li> <li>▪ Presentazione dei partecipanti;</li> <li>▪ Attività per rompere il ghiaccio ed aiutare i partecipanti a sentirsi a proprio agio ed imparare a conoscersi a vicenda.</li> </ul> <p><b>Nota:</b> ciascun partner è libero di apportare modifiche alle attività iniziali in modo da adattare al proprio contesto e di scegliere l'ice-breaker che preferiscono.</p> <p>Di seguito viene descritto un ice-breaker d'esempio che può essere utilizzato anche durante le sessioni su Zoom: Il facilitatore chiede a ciascun partecipante di scrivere su un foglio di carta il proprio nome in verticale e di associare a ciascuna lettera un aggettivo che lo/la rappresenti che inizia con quella lettera. Ad esempio: S - Sensibile A- Autonoma R- Responsabile A- Affettuosa Il partecipanti dovranno leggere quanto scritto al resto del gruppo. Questa attività ha l'obiettivo di rompere il ghiaccio ed aiutare i partecipanti ed i facilitatori a conoscersi a vicenda.</p>	<b>10 Min</b>
<b>ATTIVITA' CENTRALI</b>	<p><b>Attività 1 – Motivazioni ed aspettative sul workshop</b> I facilitatori chiedono ai partecipanti quali sono le loro motivazioni ed aspettative circa la partecipazione al workshop. Cosa si aspettano di fare? Di cosa si aspettano di parlare? Cosa piacerebbe loro fare? I facilitatori trascrivono le loro risposte.</p>	<b>10 Min</b>
	<p><b>Attività 2 – Presentazione tema giovani caregiver (utilizzando i materiali prodotti nell' IO1)</b> I facilitatori introducono il tema dei giovani caregiver attraverso una breve presentazione. Chi sono i giovani caregiver? Quali attività svolgono? Quali conseguenze può avere su di loro l'attività di cura? L'obiettivo è riuscire a fornire informazioni di base che possa aiutare i giovani caregiver ad identificarsi come tali ed i membri della famiglia a divenire consapevoli dell'impatto dell'attività di cura sui giovani.</p> <p><b>Nota:</b> ciascun partner utilizzerà il proprio materiale creato nell'ambito dell'IO1 sulla base del contesto nazionale e del grado di consapevolezza generale sul tema dei giovani caregiver.</p>	<b>10 Min</b>
	<p><b>Attività 3 – Quali sono i miei bisogni?</b> Questa attività ha l'obiettivo di aiutare i partecipanti a riflettere e divenire consapevoli dei propri bisogni emotivi e relazionali. Può essere interessante divenire consapevoli non solo dei propri bisogni ma anche dei bisogni degli altri membri della famiglia.</p>	<b>30 Min</b>



	<p>Alcuni fogli di carta contenenti alcuni bisogni (ad esempio “bisogno di essere visto”, “bisogno di essere ascoltato”, “bisogno di avere uno spazio per sé”...) ed alcuni fogli bianchi saranno posizionati sul pavimento. Ai partecipanti viene chiesto di scegliere i bisogni che percepiscono in questo momento e spiegare il perché. Hanno anche la possibilità di aggiungere altri bisogni scrivendoli nei fogli bianchi. Confronto di gruppo: Quali sono i miei bisogni in questo momento? Quali non sento come bisogni? Quali bisogni sento che non vengono soddisfatti? Quali emozioni si associano alla mancata soddisfazione di questi bisogni?</p> <p><b>Nota:</b> Alcuni aspetti di questa attività (tempistiche, contenuto e materiali) possono essere adattati sulla base delle caratteristiche di ciascun contesto nazionale.</p>	
	<p><b>Attività 4 – Collage delle emozioni</b></p> <p>Questa attività ha l’obiettivo di aiutare i partecipanti a divenire consapevoli delle emozioni correlate al soddisfacimento e non soddisfacimento dei bisogni identificati durante la precedente attività. Questa attività può essere considerata come un modo per iniziare a parlare e riflettere sulle emozioni che saranno il tema centrale dei prossimi incontri.</p> <p>Una volta identificate le emozioni correlare ai propri bisogni, i partecipanti dovranno trascrivere le emozioni su alcuni post-it ed attaccarli ad un apposito cartello denominato “collage delle emozioni”.</p> <p><b>Nota:</b> Alcuni aspetti di questa attività (tempistiche, contenuto e materiali) possono essere adattati sulla base delle caratteristiche di ciascun contesto nazionale.</p>	<b>20 Min</b>
<b>ATTIVITA’ CONCLUSIVE:</b>	<p><b>Conclusioni, Domande e Feedbacks.</b></p> <p>I facilitatori riprendono ciò che è stato fatto durante l’incontro e ciò che è emerso.</p> <p>Chiedono ai partecipanti se hanno domande e chiedono un feedback sull’incontro (il feedback può essere anche una singola parola). E’ importante che i facilitatori tengano traccia di questi feedbacks.</p>	<b>10 Min</b>
<b>VALUTAZIONE:</b>	Questionario Pre creato da EDRA (da far compilare prima dell’inizio dell’incontro)	
<b>ALLEGATI:</b>	<p>1.2 Presentazione sui giovani caregiver</p> <p>1.3 Quali sono i miei bisogni?</p>	

<b>SESSIONE 2:</b>	<b>INSIEME SIAMO PIU’ FORTI – Le nostre emozioni</b>	
<b>OBIETTIVI:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Increasing emotions self-awareness;</li> <li>▪ Divenire consapevoli delle emozioni legate all’attività di cura;</li> <li>▪ Condivisione delle emozioni all’interno del gruppo.</li> </ul>	
<b>TARGET:</b>	Giovani caregiver ed i propri famigliari divisi in 2 gruppi.	





<b>DURATA:</b>	90 minuti	
<b>MATERIALI:</b>	In presenza: PC, fogli bianchi, penne, pennarelli, lavagna (o altro su cui poter scrivere), un foglio contenente l'immagine di un iceberg (Allegato 2.2), un testo scritto (Allegato 2.3), ed una piccola scatola. Online: PCs/ Smartphones/Tablets, Zoom (o altra piattaforma online), App "Blackout bard".	
		<b>DURATA:</b>
<b>ATTIVITA' INIZIALI:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I facilitatori ricordano ciò che è stato fatto durante l'incontro precedente e chiedono ai partecipanti eventuali commenti, domande e/o riflessioni;</li> <li>I facilitatori mostrano il collage delle emozioni creato durante il precedente incontro e chiedono ai partecipanti eventuali commenti o riflessioni su di esso. Questo apre la strada alle seguenti attività che hanno come tema le emozioni.</li> </ul> <p>Di seguito viene descritto un ice-breaker d'esempio che può essere utilizzato anche durante le sessioni su Zoom: Chiedere a ciascun partecipante di pensare a 3 fatti interessanti su se stesso, uno dei quali è una bugia. La bugia può riguardare qualsiasi cosa, dall'animale domestico che possiedono, ad un hobby, ad una persona famosa che dicono di aver incontrato ecc. Gli altri membri del gruppo devono individuare quale dei 3 fatti raccontati non corrisponde a verità. Chi ne indovina di più vince.</p> <p><b>Nota:</b> ciascun partner è libero di adattare l'attività iniziale al proprio contesto e di scegliere l'attività di ice-breaker che preferisce.</p>	<b>10 Min</b>
<b>ATTIVITA' CENTRALI:</b>	<p><b>Attività 1 – Video introduttivo sulle emozioni</b></p> <p>I facilitatori mostrano un breve video che si configura come spunto di riflessione sul tema delle emozioni e sul sentirsi diverso.</p> <p><a href="https://vimeo.com/475578833">https://vimeo.com/475578833</a></p> <p>Questa attività ha l'obiettivo di introdurre il tema delle emozioni, validare e normalizzare le emozioni esperite. E' importante mettere in relazione ciò che emerge con l'attività di cura.</p> <p>Il messaggio è: per quanto tu possa sentirti strano, non sei solo! Il video è uno stimolo per introdurre una conversazione sulle emozioni che proviamo e su quelle che tendiamo a nascondere. Può essere utile riflettere anche sulle emozioni degli altri membri della famiglia e sulle emozioni legate all'attività di cura. È un collegamento alla prossima attività.</p> <p><b>Nota:</b> Alcuni aspetti di questa attività, quali la sua durata o la scelta del video, possono essere adattati sulla base delle caratteristiche di ciascun contesto nazionale.</p>	<b>10 Min</b>
	<p><b>Attività 2 – Iceberg</b></p> <p>I facilitatori consegnano ai partecipanti un foglio da compilare che contiene l'immagine di un iceberg. A ciascun partecipante viene chiesto di compilare il proprio iceberg indicando quali emozioni tende a manifestare e quali a nascondere. Successivamente, dopo un confronto</p>	<b>20 Min</b>

	<p>di gruppo, verrà creato un iceberg di gruppo contenente le risposte dei vari partecipanti.</p> <p>Questa attività ha l'obiettivo di permettere ai partecipanti di riflettere sulle emozioni che manifestano ma, soprattutto, su quelle che tendono a nascondere. Cosa le persone non vedono? Cosa si nasconde sotto la superficie?</p> <p><b>Nota:</b> Nella modalità online i facilitatori compilano il file word con l'immagine dell'iceberg inserendo le risposte dei partecipanti e condividendo il proprio schermo.</p> <p>Alcuni aspetti di questa attività (tempistiche, contenuto e materiali) possono essere adattati sulla base delle caratteristiche di ciascun contesto nazionale.</p>	
	<p><b>Attività 3 – Blackout Poetry</b></p> <p>I facilitatori danno a ciascun partecipante un testo scritto con la richiesta di elaborarlo utilizzando la tecnica del caviardage. A partire dal testo esistente i partecipanti dovranno estrapolare alcune parole, ad esempio cerchiandole o sottolineandole, per poi collegarle insieme creando una nuova composizione. Il tema del testo da comporre riguarda le emozioni collegate all'attività di cura.</p> <p>Questa attività ha l'obiettivo di aiutare i partecipanti ad esprimere le proprie emozioni riguardo l'attività di cura/essere un giovane caregiver/essere una persona che si prende cura di un proprio caro/ essere una persona che necessita di assistenza in un modo creativo. Il processo di scrittura può avere un effetto catartico ed aiutare a liberare emozioni bloccate, ricordi sepolti e a dar voce alle proprie preoccupazioni ed esprimere i propri punti di forza.</p> <p>Questa è un'attività individuale seguita da un confronto di gruppo.</p> <p><b>Nota:</b> ciascun partner è libero di scegliere il testo che preferisce. Un esempio può essere l'incipit dell'opera di Charles Dickens, "David Copperfield".</p>	<p><b>30 Min</b></p>
	<p><b>Attività 4 – Presentazione della scatola delle domande</b></p> <p>I facilitatori mostrano ai partecipanti la scatola delle domande, una scatola che conterrà le domande da porre agli altri membri della famiglia. Ai partecipanti viene chiesto di scrivere le domande che hanno in mente su un foglio e di riporlo nella scatola. Cosa desidererebbero sapere? Cosa vorrebbero chiedere ai membri della propria famiglia? Le domande verranno lette durante l'ultimo incontro.</p> <p>I partecipanti possono prendersi del tempo per riflettere sulle domande da porre ed inserirle nella scatola nel prossimo incontro.</p> <p>Questa attività ha l'obiettivo di dare ai partecipanti la possibilità di porre domande ai diversi membri della propria famiglia: i giovani caregiver ai propri famigliari e viceversa.</p> <p><b>Nota:</b> Alcuni aspetti di questa attività (tempistiche, contenuto e materiali) possono essere adattati sulla base delle caratteristiche di ciascun contesto nazionale.</p>	<p><b>10 Min</b></p>
<p><b>ATTIVITA' CONCLUSIVE:</b></p>	<p><b>Conclusioni, Domande e Feedbacks.</b></p> <p>I facilitatori riprendono ciò che è stato fatto durante l'incontro e ciò che è emerso.</p>	<p><b>10 Min</b></p>

	Chiedono ai partecipanti se hanno domande e chiedono un feedback sull'incontro (il feedback può essere anche una singola parola). E' importante che i facilitatori tengano traccia di questi feedbacks.	
<b>ALLEGATI:</b>	2.2 Iceberg 2.3 Testo Blackout Poetry	

<b>SESSIONE 3:</b>	<b>INSIEME SIAMO PIU' FORTI – Il nostro stile comunicativo</b>	
<b>OBIETTIVI:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divenire consapevoli e riflettere sul proprio stile comunicativo;</li> <li>• Riflettere sullo stile comunicativo utilizzato in famiglia;</li> <li>• Essere capaci di comunicare i propri pensieri e sentimenti;</li> <li>• Praticare l'ascolto attivo.</li> </ul>	
<b>TARGET:</b>	Giovani caregiver ed i propri famigliari divisi in 2 gruppi.	
<b>DURATA:</b>	90 minuti	
<b>MATERIALI:</b>	In presenza: lavagna (o altro su cui poter scrivere), fogli bianchi, penne, pennarelli, carte degli animali (Allegato 3.1), un'immagine geometrica (Allegato 3.2) ed una piccola scatola. Online: PCs/ Smartphones/Tablets, Zoom (o altra piattaforma online), Ideaboardz.	
		<b>DURATA:</b>
<b>ATTIVITA' INIZIALI:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ I facilitatori ricordano ciò che è stato fatto durante l'incontro precedente e chiedono ai partecipanti eventuali commenti, domande e/o riflessioni.</li> </ul>	<b>10 Min</b>
<b>ATTIVITA' CENTRALI:</b>	<p><b>Attività 1 – Qual è il mio stile comunicativo?</b></p> <p>Questa attività ha l'obiettivo di rendere consapevoli circa il proprio stile comunicativo. In questa attività verranno descritti diversi stili comunicativi con un'attenzione particolare a come questi vengano percepiti dalle altre persone. Il facilitatore chiede a ciascun partecipante di scegliere tra gli stili comunicativi descritti, e rappresentati da diversi animali, quello che meglio lo/la rappresenta e spiegarne il motivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leone - Dominante I leoni hanno la tendenza ad essere indipendenti, diretti, risoluti, rapidi, determinati verso l'obiettivo e decisi. Gli altri possono percepirti come intimidatorio, senza paura o brusco.</li> <li>• Delfino - Influyente I delfini hanno la tendenza ad essere estroversi, entusiasti, ottimisti e schietti. Gli altri potrebbero percepirti come spericolato o approssimativo.</li> <li>• Zebra – Equilibrata Le zebre hanno la tendenza ad essere bilanciate, accomodanti, pazienti e a fare gioco di squadra. Gli altri potrebbero percepirti come indeciso o non assertivo.</li> <li>• Aquila – Coscienziosa</li> </ul>	<b>20 Min</b>



	<p>Le aquile hanno la tendenza ad essere analitiche, riservate, precise, attente ai dettagli e acute. Gli altri potrebbero percepirti come eccessivamente analizzante, scettico e che rallenti il processo.</p> <p>Input principali su cui riflettere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qual è il mio stile comunicativo?</li> <li>• In quali situazioni funziona?</li> <li>• In quali situazioni non funziona ?</li> <li>• Quale/i stile/i comunicativo/i caratterizza/ano la mia famiglia? Come vengono gestiti i conflitti?</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Alcuni aspetti di questa attività (tempistiche, contenuto e materiali) possono essere adattati sulla base delle caratteristiche di ciascun contesto nazionale.</p>	
	<p><b>Attività 2 – Comunicazione Efficace</b> Questa attività ha l'obiettivo di rendere consapevoli circa l'efficacia (o meno) delle proprie comunicazioni. Attraverso questo esercizio i partecipanti possono fare esperienza di quanto possa essere difficile comunicare qualcosa e del fatto che non sempre la persona con cui stiamo interagendo riesce a cogliere il messaggio che vogliamo comunicare. Esercizio a coppie: Un partecipante descrive all'altro una semplice immagine geometrica e l'altro dovrà disegnarla seguendo le istruzioni ricevute. L'attività è seguita da un confronto di gruppo.</p> <p>Input principali su cui riflettere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ho comunicato in modo efficace? E' stato facile?</li> <li>• Cosa è stata capace di cogliere la persona con cui stavo interagendo?</li> <li>• Quali sono i possibili rischi della comunicazione?</li> <li>• Come posso migliorare il mio modo di comunicare?</li> </ul> <p>Materiali necessari per lo svolgimento dell'attività: In presenza: Fogli bianchi ed un pennarello. Online: Esercizio a coppie utilizzando Zoom Rooms. Il partecipante che disegna deve avere a disposizione un foglio bianco ed un pennarello.</p> <p><b>Nota:</b> Alcuni aspetti di questa attività (tempistiche, contenuto e materiali) possono essere adattati sulla base delle caratteristiche di ciascun contesto nazionale.</p>	<b>20 Min</b>
	<p><b>Attività 3 – Ascolto Attivo</b> This activity aims to convey the idea that listening is a fundamental part of effective communication. Sometimes we listen in order to answer and not to understand. This exercise let participants practice active listening. One participant has to tell to another one something that happens to him/her last week. The other one has to listen to him/her for 4 minutes without saying a word but focusing his/her attention on what he/she is saying. After implementation of the activity, it will follow a group discussion.</p>	<b>20 Min</b>

	<p>Questa attività mira a trasmettere l'idea che l'ascolto è una parte fondamentale di una comunicazione efficace. A volte ascoltiamo per rispondere e non per capire. Questo esercizio permette ai partecipanti di esercitare l'ascolto attivo. Esercizio a coppie: un partecipante dovrà raccontare all'altro qualcosa che gli è successo nelle settimane precedenti. L'altro dovrà ascoltarlo per 4 minuti senza dire una parola ma concentrando tutta la sua attenzione su ciò che sta dicendo. L'attività è seguita da un confronto di gruppo.</p> <p>Input principali su cui riflettere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Come è stato ascoltare una persona senza parlare?</li> <li>• Siamo capaci di farlo nella vita di tutti i giorni? E' difficile?</li> </ul> <p>Materiali necessari per lo svolgimento dell'attività: In presenza: Esercizio a coppie (poi i ruoli saranno invertiti) Online: Esercizio a coppie utilizzando Zoom Rooms (poi i ruoli saranno invertiti).</p> <p><b>Nota:</b> Alcuni aspetti di questa attività (tempistiche, contenuto e materiali) possono essere adattati sulla base delle caratteristiche di ciascun contesto nazionale.</p>	
	<p><b>Attività 4 – Scatola delle domande</b> Questa attività ha l'obiettivo di dare ai partecipanti la possibilità di porre domande ai diversi membri della propria famiglia: i giovani caregiver ai propri familiari e viceversa. Come anticipato nell'incontro precedente ai partecipanti sarà chiesto di scrivere le domande che hanno in mente su un foglio e di riporlo nella scatola tenendo presente che le domande saranno lette durante l'incontro successivo.</p> <p>Input principali su cui riflettere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al termine della sessione ci sono altre domande che vorrei aggiungere nella scatola?</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Alcuni aspetti di questa attività (tempistiche, contenuto e materiali) possono essere adattati sulla base delle caratteristiche di ciascun contesto nazionale.</p>	<p><b>10 Min</b></p>
<p><b>ATTIVITA' CONCLUSIVE:</b></p>	<p><b>Conclusioni, Domande e Feedbacks.</b> I facilitatori riprendono ciò che è stato fatto durante l'incontro e ciò che è emerso. Chiedono ai partecipanti se hanno domande e chiedono un feedback sull'incontro (il feedback può essere anche una singola parola). E' importante che i facilitatori tengano traccia di questi feedbacks.</p>	<p><b>10 min</b></p>
<p><b>ALLEGATI:</b></p>	<p>3.1 Qual è il mio stile comunicativo? 3.2 Comunicazione Efficace</p>	

<b>SESSIONE 4:</b>	<b>INSIEME SIAMO PIU' FORTI – Il nostro percorso insieme</b>	
<b>OBIETTIVI:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divenire consapevoli dei pensieri ed emozioni, correlati all'attività di cura, degli altri membri della famiglia;</li> <li>• Facilitare gli scambi comunicativi all'interno della famiglia;</li> <li>• Dare l'opportunità di parlare dell'attività di cura (e delle emozioni correlate) all'interno della famiglia.</li> </ul>	
<b>TARGET:</b>	Giovani caregiver insieme ai propri famigliari.	
<b>DURATA:</b>	90 minuti	
<b>MATERIALI:</b>	<p>In presenza: lavagna (o altro su cui poter scrivere), fogli bianchi, penne, pennarelli, materiali create durante le sessioni precedent, Carte conversazionali (Allegato 4.3), schema piano d'azione (Allegato 4.4).</p> <p>Online: PCs/ Smartphones/Tablets, Zoom (o altra piattaforma online), Ideaboardz.</p>	
		<b>DURATA:</b>
<b>ATTIVITA' INTRODUTTIVE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ I facilitatori ricordano ciò che è stato fatto durante l'incontro precedente e chiedono ai partecipanti eventuali commenti, domande e/o riflessioni.</li> </ul>	<b>10 Min</b>
<b>ATTIVITA' CENTRALI:</b>	<p><b>Attività 1 – Iceberg</b> Questa attività ha l'obiettivo di divenire consapevoli delle emozioni che i giovani caregiver/membri della famiglia manifestano ma, soprattutto, di quelle che tendono a nascondere. Vengono mostrati e confrontati gli iceberg creati dai 2 diversi gruppi (giovani caregiver e membri della famiglia). Confronto in gruppo.</p> <p>Input principali su cui riflettere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cosa hanno in comune i 2 iceberg?</li> <li>• Ero consapevole di questo?</li> <li>• In cosa differiscono i 2 iceberg?</li> </ul>	<b>15 Min</b>
	<p><b>Attività 2 – Scatola delle domande</b> Ciascun gruppo riceve la scatola contenente le domande preparate dall'altro gruppo. I membri di ciascun gruppo hanno la possibilità di leggere e commentare insieme le domande. Confronto in gruppo sulle domande poste e sulle possibili risposte.</p> <p>Input principali su cui riflettere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dal momento che questo esercizio viene svolto in gruppo, non è possibile fornire una risposta che possa andar bene per tutte le famiglie, può però essere interessante riflettere maggiormente sulle domande che sulle possibili risposte.</li> </ul>	<b>15 Min</b>
	<p><b>Attività 3 – Carte Conversazionali</b> Questa attività ha l'obiettivo di far parlare e riflettere insieme i giovani caregiver ed i loro familiari su alcuni argomenti legati all'attività di cura.</p>	<b>15 Min</b>

	<p>Viene consegnato a ciascuna coppia (giovane caregiver e rispettivo/i familiare/i) un mazzo di carte conversazionali.</p> <p>I giovani caregiver con i propri e familiari pescano una carta conversazionale e provano a rispondere alla domanda inclusa.</p> <p>Al termine di questa attività, sarebbe utile prevedere alcuni minuti di debriefing, al fine di fornire ai partecipanti l'opportunità di condividere pensieri ed emozioni esperite durante l'attività e confrontarsi su di essi.</p> <p>Potrebbe essere utile lasciare ad ogni famiglia il mazzo di carte conversazionali in modo che anche a casa possano ritagliarsi un momento per sedersi e parlare di come stanno andando le cose e di come si sentono (coinvolgendo anche i membri della famiglia che non hanno partecipato al workshop) con l'aiuto delle carte.</p>	
	<p><b>Attività 4 – Ciò che ti vorrei dire – Piano d'azione</b></p> <p>Questa attività conclusiva ha l'obiettivo di fornire ai partecipanti l'occasione di dire qualcosa che non hanno mai (o raramente) detto ai membri della propria famiglia dopo aver condiviso questa esperienza.</p> <p>Ai partecipanti verrà chiesto di scrivere ciò che vogliono dire al proprio familiare e di leggerlo. Verrà posta attenzione sul notare gli effetti che le proprie parole hanno sull'altro e su se stessi.</p> <p>Input principali su cui riflettere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cosa mi piacerebbe dirti/condividere con te al termine del workshop;</li> <li>• Riesco a riconoscere l'effetto delle mie parole?</li> </ul> <p>Prima di concludere l'incontro i facilitatori chiedono a ciascun gruppo familiare di compilare il proprio piano d'azione identificando gli obiettivi da raggiungere insieme.</p>	<p><b>25 min</b></p>
<p><b>ATTIVITA' CONCLUSIVE:</b></p>	<p><b>Conclusioni, Domande e Feedbacks.</b></p> <p>I facilitatori riprendono ciò che è stato fatto durante l'incontro e ciò che è emerso.</p> <p>Chiedono ai partecipanti se hanno domande e chiedono un feedback sull'incontro (il feedback può essere anche una singola parola).</p> <p>E' importante che i facilitatori tengano traccia di questi feedbacks.</p> <p>I facilitatori si rendono disponibili per fornire eventuali informazioni ed indicare materiali e risorse che possono essere utili.</p>	<p><b>10 min</b></p>
<p><b>VALUTAZIONE:</b></p>	<p>Questionario Post creato da EDRA.</p>	
<p><b>ALLEGATI:</b></p>	<p>4.3 Carte conversazionali 4.4 Piano d'azione</p>	

## Report della fase pilota e conclusioni

Nel complesso, i feedback dei giovani caregiver e dei loro familiari sono stati positivi e tutti i partecipanti ai vari piloti nazionali hanno trovato l'esperienza utile e di supporto. Il programma e le attività proposte hanno soddisfatto gli obiettivi del progetto accrescendo nei giovani caregiver consapevolezza circa i loro bisogni ed emozioni.

Un altro aspetto significativo che è emerso riguarda il fatto che la comunicazione all'interno della famiglia può talvolta essere trascurata, forse perché i giovani caregiver sono particolarmente impegnati nelle attività di cura o perché comunicare all'interno della famiglia può risultare difficile. Il progetto Together ha mostrato come, attraverso le attività pratiche proposte, sia possibile promuovere ed accrescere la fiducia nell'esprimere i propri sentimenti e nel comunicare apertamente. Tuttavia, va anche considerato che per alcuni giovani caregiver potrebbe essere necessario svolgere attività specifiche individualmente o con i loro coetanei prima di condividere i propri pensieri ed emozioni in famiglia. Questa sperimentazione ha quindi confermato la necessità di predisporre sia sessioni di gruppo che coinvolgano giovani caregiver e familiari che sessioni in cui i gruppi sono separati in modo da fornire uno spazio sicuro ai partecipanti per condividere i loro pensieri e sentimenti.

In conclusione, la fase di sperimentazione ha convalidato l'importanza di un intervento come quello proposto. Le varie modifiche e adattamenti ai diversi contesti nazionali, dimostrano come questo modello possa essere replicato da altri professionisti per promuovere la comunicazione e il dialogo aperto all'interno delle famiglie in cui un membro necessita di assistenza.

Nello specifico la presente guida invita professionisti, organizzazioni e servizi del settore giovanile, dell'assistenza e del sostegno alla famiglia ad attuare interventi che possano fare la differenza per i giovani caregiver e le loro famiglie. Il programma può adattato in base alle specifiche esigenze del servizio di appartenenza e/o del gruppo target.



## ALLEGATO 1 – Materiali dei Workshop

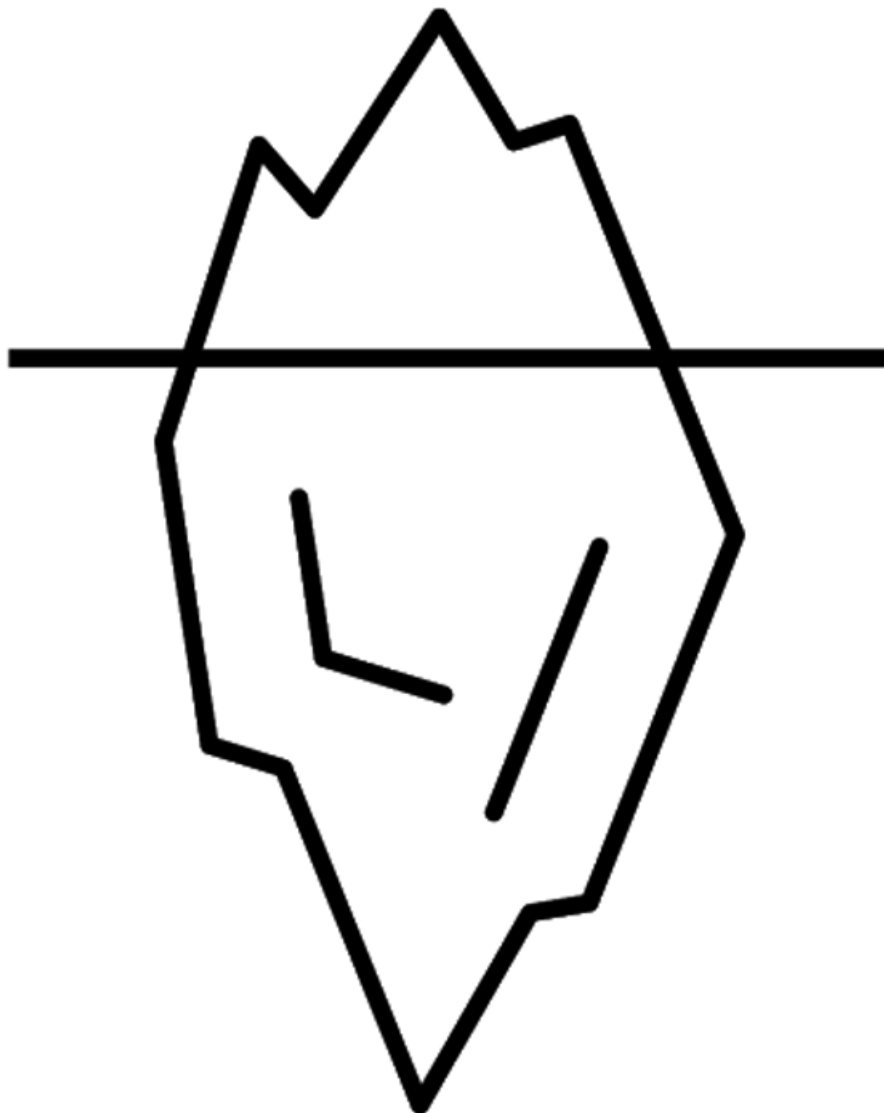
### Attività 1.3 - Quali sono i miei bisogni?

Per lo svolgimento di questa attività è possibile utilizzare l'immagine sottostante che include diversi bisogni. Se il workshop si svolge in presenza si consiglia di stampare ciascun bisogno su un foglio A4 e spargerli sul pavimento. Se l'attività si svolge in modalità online si consiglia di mostrare l'immagine durante l'incontro condividendo il proprio schermo.

Bisogno di <b>ESSERE VISTO</b>	Bisogno di <b>ESSERE CAPITO</b>	Bisogno di <b>ESSERE AMATO</b>
Bisogno di <b>ESSERE ASCOLTATO</b>	Bisogno di <b>AVERE UN PROPRIO POSTO</b>	Bisogno di <b>SCEGLIERE</b>
Bisogno di <b>SICUREZZA</b>	Bisogno di <b>TEMPO PER ME STESSO</b>	Bisogno di <b>LEGGEREZZA</b>
Bisogno di <b>ESSERE CREDUTO</b>	Bisogno di <b>AFFETTO</b>	Bisogno di .....

## Attività 2.2 – L'iceberg

Per lo svolgimento di questa attività è possibile utilizzare l'immagine sottostante. Se il workshop si svolge in presenza si consiglia di stampare l'immagine su un foglio A4 e consegnarla a ciascun partecipante. Se l'attività si svolge in modalità online si consiglia di mostrare l'immagine durante l'incontro condividendo il proprio schermo.



### Attività 3.1 – Il mio stile comunicativo

Mostrare le seguenti carte ai partecipanti chiedendo loro di riflettere su quale dei seguenti stili di comunicazione, rappresentati da quattro animali differenti, descrivono meglio il loro stile di comunicazione.

<b>LEONE - DOMINANTE</b>	
	<p>I leoni hanno la tendenza ad essere indipendenti, diretti, risoluti, rapidi, determinati verso l'obiettivo e decisi.</p> <p><b>Gli altri</b> possono percepirti come intimidatori, senza paura o bruschi.</p>
<b>DELFINO - INFLUENTE</b>	
	<p>I delfini hanno la tendenza a essere estroversi, entusiasti, ottimisti e schietti.</p> <p><b>Gli altri</b> potrebbero percepirti come spericolati o approssimativi..</p>
<b>ZEBRA - EQUILIBRATA</b>	
	<p>Le zebre hanno la tendenza ad essere bilanciate, accomodanti, pazienti e a fare gioco di squadra.</p> <p><b>Gli altri</b> potrebbero percepirti come indecise o non assertive.</p>

### AQUILA - COSCIENZIOSA



Le aquile hanno la tendenza ad essere analitiche, riservate, precise, attente ai dettagli e acute.

**Gli altri** potrebbero percepirle come eccessivamente analizzanti, scettiche e che rallentano il processo.

### Attività 3.2 – Comunicazione Efficace

Attività a coppie: mostrare questa immagine ad uno dei due partecipanti e chiedere loro di descriverla all'altro. Il partecipante dovrà descrivere le singole parti dell'immagine senza rivelare ciò che l'intera figura rappresenta, l'altro dovrà provare a disegnarla seguendo le indicazioni fornite.

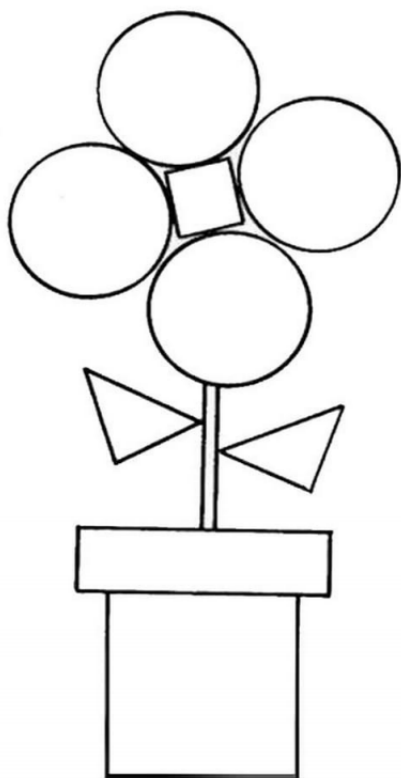


Figura 1

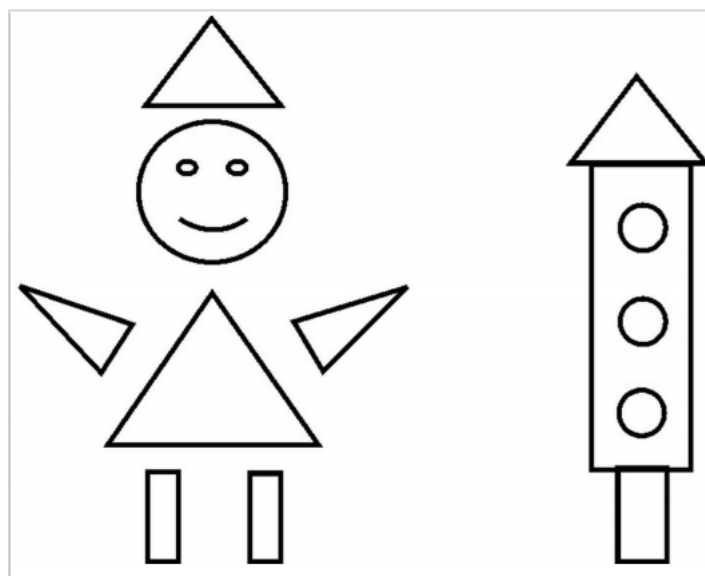


Figura 2

### Attività 4.3 – Carte Conversazionali

Mostrare (o consegnare) ai partecipanti le seguenti carte che hanno l'obiettivo di supportare la conversazione riguardo l'impatto dell'attività di cura. Queste carte descrivono una stessa situazione a partire da due diverse prospettive (giovani caregiver e famigliari) e mirano a facilitare una conversazione aperta all'interno della famiglia.

<b>GIOVANI CAREGIVER</b>	<b>FAMIGLIARI</b>
Avere responsabilità di cura mi fa sentire...	Avere responsabilità di cura mi fa sentire...

<b>GIOVANI CAREGIVER</b>	<b>FAMIGLIARI</b>
Faccio fatica a parlarti di...	Faccio fatica a parlarti di...

<b>GIOVANI CAREGIVER</b>	<b>FAMIGLIARI</b>
L'attività di cura e le responsabilità che ho impattano su...	L'attività di cura e le responsabilità che ho impattano su...

<b>GIOVANI CAREGIVER</b>	<b>FAMIGLIARI</b>
Nel mio tempo libero mi piacerebbe ...	Nel mio tempo libero mi piacerebbe ...

<b>GIOVANI CAREGIVER</b>	<b>FAMIGLIARI</b>
Sento di aver bisogno di supporto per ...	Sento di aver bisogno di supporto per ...

<b>GIOVANI CAREGIVER</b>	<b>FAMIGLIARI</b>
Con tutta la famiglia mi piacerebbe condividere...	Con tutta la famiglia mi piacerebbe condividere...

<b>GIOVANI CAREGIVER</b>	<b>FAMIGLIARI</b>
Penso che come famiglia avremmo bisogno di...	Penso che come famiglia avremmo bisogno di...

<b>GIOVANI CAREGIVER</b>	<b>FAMIGLIARI</b>
Vorrei maggiori informazioni su...	Vorrei maggiori informazioni su...

<b>GIOVANI CAREGIVER</b>	<b>FAMIGLIARI</b>
Quella volta in cui mi sono sentito solo...	Quella volta in cui mi sono sentito solo...

<b>GIOVANI CAREGIVER</b>	<b>FAMIGLIARI</b>
Quella volta in cui mi sono sentito felice.....	Quella volta in cui mi sono sentito felice...

<b>GIOVANI CAREGIVER</b>	<b>FAMIGLIARI</b>
Quella volta in cui mi sono sentito deluso...	Quella volta in cui mi sono sentito deluso...

<b>GIOVANI CAREGIVER</b>	<b>FAMIGLIARI</b>
Quella volta in cui non mi sono capace di gestire la situazione...	Quella volta in cui non mi sono capace di gestire la situazione...

<b>GIOVANI CAREGIVER</b>	<b>FAMIGLIARI</b>
Mi piacerebbe parlarti di...	Mi piacerebbe parlarti di...

GIOVANI CAREGIVER	FAMIGLIARI
A volte vorrei ricevere più aiuto per...	A volte vorrei ricevere più aiuto per...

GIOVANI CAREGIVER	FAMIGLIARI
Non mi piace dover ...	Non mi piace dover ...

GIOVANI CAREGIVER	FAMIGLIARI
Mi piace quando ...	Mi piace quando ...

## Attività 4.4 – Piano d’azione

Durante la sessione in presenza stampa il piano d’azione individuale e familiare su due fogli A4 e consegnali a ciascun partecipante. Se l’incontro si tiene in modalità online mostra l’immagine sottostante condividendo lo schermo e, al termine dell’incontro, invialo per mail a ciascun partecipante.

PIANO D’AZIONE DI.....

<p><b>COSA INIZIARE A FARE?</b></p> 	<p><b>COSA SMETTERE DI FARE?</b></p> 	<p><b>I MIEI OBIETTIVI</b></p> 
<p><b>COSA CONTINUARE A FARE?</b></p> 	<p><b>TEMPO (QUANDO PENSO DI RAGGIUNGERE I MIEI OBIETTIVI?)</b></p> 	<p><b>LA MIA RICOMPENSA SARA’</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> 

 **ATTACCAMI SUL FRIGO!**



## PIANO D'AZIONE DELLA FAMIGLIA.....

**COSA INIZIARE A FARE?**



**COSA SMETTERE DI FARE?**




**I NOSTRI  
OBIETTIVI**



**COSA CONTINUARE A FARE?**



**TEMPO (QUANDO PENSIAMO DI  
RAGGIUNGERE I NOSTRI  
OBIETTIVI?)**



**LA NOSTRA  
RICOMPENSA  
SARA'**

.....

.....

.....

.....



 **ATTACCAMI SUL FRIGO!**

## ALLEGATO 2 – Questionario di valutazione Pre/Post

### QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE PRE

Sono consapevole di chi sia un giovane caregiver e dell'impatto che può avere ricoprire un ruolo di assistenza.

<b>Per niente</b>	<b>Poco</b>	<b>Non so</b>	<b>Abbastanza</b>	<b>Molto</b>
-------------------	-------------	---------------	-------------------	--------------

Sono in grado di esprimere chiaramente i miei sentimenti riguardo la relazione di cura in cui sono coinvolto/a.

<b>Per niente</b>	<b>Poco</b>	<b>Non so</b>	<b>Abbastanza</b>	<b>Per niente</b>
-------------------	-------------	---------------	-------------------	-------------------

So di poter parlare ai miei familiari riguardo come mi sento ad avere responsabilità di cura

<b>Per niente</b>	<b>Poco</b>	<b>Non so</b>	<b>Abbastanza</b>	<b>Per niente</b>
-------------------	-------------	---------------	-------------------	-------------------

Sono consapevole del supporto che posso ricevere.

<b>Per niente</b>	<b>Poco</b>	<b>Non so</b>	<b>Abbastanza</b>	<b>Per niente</b>
-------------------	-------------	---------------	-------------------	-------------------

## QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE POST

Sono consapevole di chi sia un giovane caregiver e dell'impatto che può avere ricoprire un ruolo di assistenza.

<b>Per niente</b>	<b>Poco</b>	<b>Non so</b>	<b>Abbastanza</b>	<b>Molto</b>
-------------------	-------------	---------------	-------------------	--------------

Sono in grado di esprimere chiaramente i miei sentimenti riguardo la relazione di cura in cui sono coinvolto/a.

<b>Per niente</b>	<b>Poco</b>	<b>Non so</b>	<b>Abbastanza</b>	<b>Per niente</b>
-------------------	-------------	---------------	-------------------	-------------------

So di poter parlare ai miei familiari riguardo come mi sento ad avere responsabilità di cura

<b>Per niente</b>	<b>Poco</b>	<b>Non so</b>	<b>Abbastanza</b>	<b>Per niente</b>
-------------------	-------------	---------------	-------------------	-------------------

Sono consapevole del supporto che posso ricevere.

<b>Per niente</b>	<b>Poco</b>	<b>Non so</b>	<b>Abbastanza</b>	<b>Per niente</b>
-------------------	-------------	---------------	-------------------	-------------------

## QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DEL WORKSHOP

Gli incontri erano facili da seguire.

Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
--------------------------	---------------	-------------------------------	-----------	----------------------

Ho imparato qualcosa di nuovo da questo workshop.

Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
--------------------------	---------------	-------------------------------	-----------	----------------------

Ho tratto beneficio dal workshop.

Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
--------------------------	---------------	-------------------------------	-----------	----------------------

Le attività del workshop sono state rilevanti per le mie esigenze e aspettative.

Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
--------------------------	---------------	-------------------------------	-----------	----------------------

I workshop mi hanno incoraggiato a comunicare i miei sentimenti e pensieri alla mia famiglia.

Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
--------------------------	---------------	-------------------------------	-----------	----------------------

I workshop mi hanno aiutato a capire i sentimenti e pensieri dei miei familiari.

Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
--------------------------	---------------	-------------------------------	-----------	----------------------

Le informazioni condivise durante il workshop mi sono state utili e mi aiuteranno nella vita quotidiana.

Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
--------------------------	---------------	-------------------------------	-----------	----------------------

Sei soddisfatto dell'esperienza complessiva?

<input type="checkbox"/> Sì	<input type="checkbox"/> No
-----------------------------	-----------------------------

Per favore, scrivi qui qualsiasi altro commento sulla tua esperienza.

## **ALLEGATO 3 – Adattamenti e sperimentazione in Italia**

Nel contesto italiano, nonostante l'iniziativa sia stata diffusa attraverso vari canali, siano state contattate diverse associazioni del settore giovanile ed assistenziale, siano state invitate persone che hanno preso parte a precedenti progetti, non è stato raggiunto il numero minimo di partecipanti per avviare il gruppo.

Per svolgere comunque questa attività, il partner italiano del progetto, la cooperativa sociale Anziani e non solo ha deciso di convertire il laboratorio esperienziale in una consultazione atta a raccogliere feedbacks. Durante due sessioni separate, giovani caregiver e familiari hanno espresso la loro opinione sul programma e sulle attività proposte. Durante la consultazione i partecipanti sono stati coinvolti in alcuni esercizi inclusi nel programma.

Due sessioni online sono state condotte da due facilitatori (uno psicologo ed un assistente sociale), la prima ha coinvolto 3 giovani caregiver, la seconda 3 famigliari. Durante le sessioni è stato presentato il rationale del workshop e le diverse attività incluse nel programma.

Durante la consultazione non sono stati somministrati i questionari pre e post, la validità del workshop è stata monitorata attraverso le osservazioni e suggerimenti raccolti, che sono stati analizzati e sintetizzati nei seguenti risultati.

### **Consultazione con i famigliari**

La consultazione, tenutasi in modalità online, ha avuto una durata circa 90 minuti ed ha visto la partecipazione di:

- G.: Femmina, si prende cura di sua figlia con una grave disabilità;
- N.: Femmina, si prende cura di suo figlio;
- B.: Femmina, si prende cura di suo figlio.

Due delle partecipanti alla consultazione sono membri di un'associazione locale di genitori di bambini con disabilità.

Tutti i partecipanti hanno riconosciuto l'importanza di un percorso come quello proposto nel progetto Together, considerandolo un'opportunità per ricevere attenzione sulla realtà dell'essere genitore caregiver e per promuovere la comunicazione con i figli senza disabilità che a volte involontariamente ricevono poca attenzione.

Hanno inoltre proposto di rivolgere il laboratorio anche ai bambini più piccoli, ovviamente con le dovute modifiche e adattamenti. Consentire ai bambini più piccoli di esercitare le proprie abilità comunicative fin dalla tenera età aiuterebbe a mantenere una relazione positiva con

gli altri membri della famiglia e non li farebbe sentire esclusi o emarginati a causa del tempo dedicato alla cura del fratello/sorella con disabilità.

La struttura e la suddivisione delle diverse sessioni è stata considerata adatta e buona. I genitori hanno anche affermato che il modello Together dovrebbe essere ulteriormente promosso, sottolineando che in generale, a parte nel momento della diagnosi, non ricevono alcun supporto o consiglio su come affrontare l'esperienza di cura all'interno della famiglia. D'altra parte, i genitori hanno riscontrato alcuni possibili ostacoli alla piena e costante partecipazione ai laboratori a causa dell'impegno di cura. Alcuni esercizi sono stati ritenuti particolarmente difficili poiché metterebbero il partecipante nella condizione di dover riflettere o superare determinati ostacoli posti a scopo di difesa o per semplificare la quotidianità. Quest'ultimo aspetto può essere considerato particolarmente interessante, perché mostra come le attività incluse nel workshop incrementino la consapevolezza circa le motivazioni che portano all'instaurarsi di barriere comunicative e stimolino una riflessione su come queste possano essere superate.

### **Consultazione con i giovani caregiver**

La consultazione, tenutasi in modalità online, ha avuto una durata circa 90 minuti ed ha visto la partecipazione di:

- G.: Femmina, 20 anni, caregiver della mamma con disturbo psichiatrico;
- A.: Femmina, 16 anni, caregiver della sorella con syndrome di Down;
- G.: Maschio, 24 anni, caregiver del nonno con demenza e della zia con disturbo psichiatrico.

Inizialmente i giovani caregiver sono apparsi un po' scettici in merito alla proposta di coinvolgere nel workshop i propri familiari. Un giovane caregiver ha detto che a suo avviso il formato proposto sembra buono per i ragazzi ma non per i familiari. Dal suo punto di vista gli ostacoli alla partecipazione dei familiari sono molteplici: mancanza di tempo, difficoltà organizzative ma anche una scarsa predisposizione alla partecipazione a questo tipo di iniziative nelle quali viene richiesto un impegno di tipo emotivo. Un'altra giovane caregiver ha riferito di preferire un workshop solo con altri ragazzi, senza il coinvolgimento dei familiari. Questo perché a suo avviso è importante avere la possibilità di fare esperienze individuali, avere tempo per se stessi, riflettere ed evadere dal proprio contesto familiare. Un'altra giovane caregiver ha concordato sul fatto che un progetto come questo risponderebbe al suo bisogno di allontanarsi dall'ambiente familiare e che parlare con persone che non conosce è più facile e la fa sentire a suo agio. D'altra parte, riconosce l'importanza di avere la possibilità di parlare con i propri familiari in quanto non è abituata a farlo.

I partecipanti hanno suggerito di organizzare sessioni rivolte solo ai giovani caregiver ed una sola sessione finale insieme ai familiari. In questo modo potrebbero avere la possibilità di dialogare con i propri familiari solo dopo aver fatto questa esperienza ed aver riflettuto su diversi temi che riguardano l'attività di cura.

Hanno apprezzato il video introduttivo sulle emozioni riferendo di essersi sentiti come i personaggi del video.

I giovani caregiver hanno identificato il bisogno di scegliere, il bisogno di tempo per sé e di leggerezza come bisogni salienti in quel momento.

I partecipanti hanno fornito molti feedback sull'esercizio dell'iceberg. Inizialmente hanno riscontrato questa attività un po' difficile in quanto la parte nascosta dell'iceberg si riferisce ad azioni che sono soliti svolgere quotidianamente ma che le altre persone tendono a non percepire. È stata considerata un'attività molto utile per supportare la comunicazione con i propri familiari e per riflettere e analizzare pensieri ed emozioni profonde. Inoltre, un partecipante ha affermato di trovare lo strumento utile soprattutto agli adulti che spesso non si fermano a portare la propria attenzione ad aspetti introspettivi, più personali e profondi. Un altro giovane caregiver lo ritiene utile per le persone che tendono a nascondere le proprie emozioni, affermando che lei stessa a volte tende a nascondere la propria rabbia, soprattutto se vede un'altra persona arrabbiata, evita di condividere le proprie emozioni per non appesantire ulteriormente la situazione. Un altro partecipante ha affermato che l'esercizio potrebbe essere utile per divenire consapevoli di determinate emozioni che stanno dietro determinati comportamenti. Nello specifico ha condiviso con il gruppo un episodio in cui, contrariamente a quanto accade solitamente, non è riuscita a mantenersi calma perché si sentiva stanca delle responsabilità di cura. In relazione a questo episodio, ha detto che "solo per una serata avrebbe voluto comportarsi come una normale adolescente".

L'attività di Blackout Poetry è stata considerata interessante perché, selezionando parti di un testo, potrebbero emergere pensieri ed emozioni a cui non si presta attenzione o di cui non si è consapevoli, configurandosi così come un'occasione di riflessione. Un partecipante ha affermato che un esercizio come questo potrebbe aiutare a far emergere emozioni e pensieri che possono essere difficili da esprimere a parole.

L'attività del box delle domande è stata considerata molto difficile ma, al tempo stesso, molto utile. I partecipanti hanno iniziato a pensare alle domande che avrebbero potuto porre alle proprie famiglie. Una giovane caregiver ha riferito che questa attività può essere un buon input per porre domande, ma solo se fosse possibile farlo in modalità anonima. Un altro partecipante ha ammesso che spesso evita di fare domande perché conosce già le risposte. Un altro ha trovato l'esercizio difficile perché crede che inserire una domanda nel box e poi condividerla con il gruppo richiederebbe uno sforzo aggiuntivo da parte sua perché dovrebbe condividere le ragioni della domanda e spiegarle. Sulla base delle risposte e feedback forniti su questo esercizio sembra che per i partecipanti sia importante che le domande siano poste in modalità anonima.

Per quanto riguarda la sessione sulla comunicazione, i partecipanti hanno trovato gli esercizi proposti molto utili anche se in alcuni casi un po' difficili. In particolare hanno riferito che l'esercizio sul proprio stile di comunicazione aiuta a riflettere su aspetti che possono essere dati per scontato o sottovalutati. L'esercizio sulla comunicazione efficace ha aperto una riflessione sul fatto che a volte può essere davvero difficile far capire agli altri ciò che proviamo soprattutto quando si tratta di qualcosa che sentiamo solo noi.

Riguardo all'ultima sessione i partecipanti hanno affermato che per loro è davvero difficile immaginare come i membri della loro famiglia avrebbero svolto questi esercizi, ma che sarebbero molto curiosi al riguardo.

In particolare per quanto riguarda l'esercizio dell'iceberg hanno riferito che potrebbe essere una buona occasione per evidenziare aspetti che i propri famigliari tendono a mostrare in casa ma che tendono a nascondere alle altre persone. Un giovane caregiver ha affermato che tende a fare molto affidamento sui membri della propria famiglia, ma non sa come loro si sentano veramente, quindi un esercizio come questo potrebbe aiutarla a sentirsi più compresa e meno sola.

Tutti i partecipanti hanno ritenuto le carte conversazionali molto utili perché a volte non c'è molta comunicazione tra i membri della famiglia e può essere davvero difficile parlare dell'attività di cura.

L'attività del piano d'azione, così come l'esercizio "ciò che voglio dirti", sono stati considerati utili, una buona occasione per raccontare ai propri famigliari cose che non hanno mai avuto il coraggio di condividere.

### **Conclusioni della sperimentazione italiana**

In generale, tutti i partecipanti hanno apprezzato il workshop proposto e fornito molti suggerimenti per adattare il più possibile le attività alle loro realtà. Riconoscono l'importanza di un intervento basato su un approccio rivolto all'intera famiglia che dia la possibilità di ascoltare e comprendere, oltre a riconoscere l'importanza di evidenziare la questione dei giovani caregiver. I due gruppi di partecipanti hanno fornito prospettive molto diverse. Da un lato, le mamme che hanno partecipato alla consultazione, seppur molto impegnate nell'assistere il figlio con disabilità, desidererebbero riuscire ad instaurare un dialogo aperto con gli altri figli per farli sentire visti e apprezzati. Hanno considerato il workshop del progetto Together come un'eccellente opportunità per esplorare questi aspetti e per poter affrontare questioni rilevanti con i propri figli. D'altra parte, i giovani caregiver coinvolti hanno convenuto che un'esperienza come questa potrebbe essere davvero utile e tutti hanno detto che avrebbero partecipato. Tuttavia, hanno affermato che preferirebbero farlo senza i loro familiari perché ritengono importante avere prima l'opportunità di parlare liberamente della propria esperienza di giovani caregiver con altri ragazzi che possano capirli.



