

L'ESPERIENZA DI ANIMAZIONE DI A.L.I.Ce. ALLA QUIETE DI UDINE DIVENTA UN LIBRO DELLA FRANCOANGELI

L'esperienza

Dal 2008 l'Associazione ALICe Udine, grazie ai suoi soci attivi nel volontariato, "anima" il primo sabato di ogni mese alla Casa di Riposo *La Quiete* di Udine. Agli incontri partecipano sempre una quarantina di persone, molte delle quali oramai ospiti abituali. Da questo lavoro è nata una proposta che mette al centro il "viaggio" come contenuto e che facilita la conversazione, la partecipazione e la reciproca conoscenza tra le persone.

Per ogni incontro scegliamo una città nota, spesso abbastanza vicina oppure sede di avvenimenti importanti e riportati dalle cronache sia recenti che passate.

Attraverso fotografie, video amatoriali, assaggi di pietanze e bevande caratteristiche, musiche scopriamo le bellezze del posto e permettiamo ai ricordi di affiorare. Le persone raccontano le loro esperienze parlando di sé, diventano protagoniste, i contenuti non sono infantilizzanti e possono essere il mezzo per raggiungere svariati obiettivi.

Sicuramente questo è un momento animante dell'abitare la Casa di Riposo ma è anche la proposta di un metodo, di un modo di relazionarsi che non deve restare confinato come piccola porzione di tempo dentro la quotidianità.

Animare non significa "rendere vivace", far divertire ma, nella sua corretta accezione, è dare soffio vitale, infondere significato alla vita di ogni giorno e alle azioni che compiamo. L'animazione è una modalità che appartiene prima di tutto alla relazione e all'organizzazione.

Possiamo certamente affermare che è la relazione che ci "anima", dando senso alla nostra quotidianità. È infatti nella relazione che veniamo riconosciuti ed è attraverso di essa che riusciamo a dare efficacia alle nostre azioni e parole. Il bisogno di essere visti, riconosciuti dall'Altro, di essere ascoltati e riscontrare l'efficacia delle nostre azioni fa parte dei bisogni fondamentali della persona.

L'Approccio Capacitante™ e il suo obiettivo

L'Approccio Capacitante™ è il riferimento teorico di questa proposta.

L'autrice del libro, Donatella Basso, è formatrice del Gruppo Anchise di Milano. Il metodo è nato dalle idee ed esperienze del suo presidente, prof. Pietro Vigorelli.

Sappiamo che per crescere in salute fisica e psichica abbiamo sempre bisogno di Altri: madre, padre, amici, insegnanti, colleghi, superiori con i quali interagire e dai quali essere riconosciuti come interlocutori. Da questo punto di vista anche l'adulto, l'anziano fragile o non più autosufficiente e chi vive in casa di riposo avvertono l'esigenza di potersi esprimere nei modi possibili e di essere riconosciuti come persone e come interlocutori adeguati.

La terapia del riconoscimento, parte importante di quell'insieme di idee e tecniche che costituisce l'Approccio Capacitante™, crea le condizioni per cui ogni persona, anche fragile, anche con demenza possa sentirsi riconosciuta e possa ritrovare se stessa. Anche la persona affetta da Alzheimer, con questo approccio, si sente accettata così com'è in ogni momento e può esprimere le sue capacità così come riesce. Può ritrovare il gusto della relazione, può parlare e agire senza essere continuamente corretta e senza sentirsi in errore, ritrovando la serenità. Obiettivo del metodo è proprio la felicità possibile della persona, prescindendo dalla correttezza delle azioni svolte e si basa sul riconoscimento, da parte di familiari e operatori, delle Competenze Elementari.

Un abitare umano è la modalità essenziale perché ciò accada e l'animazione può fare molto in questo campo. Umano è essere riconosciuti e sostenuti, poter avere aspirazioni, relazioni significative.

Attraverso tecniche appropriate la relazione capacitante è uno strumento in grado di accrescere la salute e il benessere delle persone. Infatti, secondo la definizione di salute dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), la persona per sentirsi bene ha bisogno di poter mettere in atto le capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare ai cambiamenti.

Il fatto di aver perduto l'autonomia e non avere più l'efficienza cognitiva di una persona sana, non elimina questa esigenza, che va soddisfatta nei modi e nei momenti possibili.

Le persone colpite da ictus sanno questo molto bene: sono sempre "intere" e la loro dignità, i loro bisogni, le loro capacità di stare nel mondo non sono mai definitivamente compromesse da difficoltà motorie o di parola. Una relazione Capacitante, che accolga e permetta di fare ciò che è ancora possibile così come è possibile, in contesti non giudicanti e non costantemente correttivi è fondamentale per uno star bene possibile.

Così come in Casa di Riposo un'animazione consapevole e partecipata può fare molto per la serenità e la salute dei suoi residenti.

Il libro

Nel libro si trovano accenni al significato della parola "animazione" nella lingua italiana, la descrizione dei supporti teorici all'attività proposta, le indicazioni pratiche per lo svolgimento di ogni incontro, la presentazione delle sei mete dei viaggi e la trascrizione esemplificativa di un incontro. L'introduzione di Pietro Vigorelli lo arricchisce di chiavi di lettura interessanti e su più livelli.

È rivolto agli operatori che, trovandosi a organizzare momenti d'incontro tra gli ospiti, avvertano l'utilità di un percorso strutturato, pur con ampi margini di personalizzazione e flessibilità.

Il testo è utilizzabile in modo autonomo ma l'autrice lo arricchisce con l'indicazione di un sito ad accesso gratuito, www.ideanimare.it, in cui trovare una selezione di materiali esemplificativi, già pronti e strutturati in modo che ciascuno possa trarre ciò che è più adatto al contesto in cui si trova ad operare.

I volontari attivi di ALICe

ALICe Udine può contare su un buon gruppo di volontari attivi: proprio per questo si sono potute attuare le esperienze descritte. Sono soci che dedicano il loro tempo libero a fare del bene.

Dove, come in una Casa di Riposo, il mondo *fuori*, è spesso irraggiungibile, portare la voce di ciò che succede in città, fare compagnia, aiutare negli spostamenti può cambiare la giornata di molti. Inoltre, *fare del bene fa bene*. La rivista BMC Public Health ha pubblicato nel 2013 la revisione di 40 ricerche, mostrando che occuparsi degli altri e spendersi in attività benefiche non è vantaggioso solo per chi riceve le nostre attenzioni, ma anche per la nostra salute: fare volontariato aumenta il benessere generale, allontana il rischio di depressione, ci rende più soddisfatti di noi stessi e addirittura potrebbe allungare la vita.

Conclusioni

Quest'anno ricorre il decennale della costituzione dell'Associazione ALICe Udine. Il lavoro presentato, frutto dell'impegno dei soci e dell'autrice, è una delle molte

testimonianze di quanta strada sia stata fatta in questi anni. ALICe Ud è stata incisiva, efficace e soprattutto utile a molti.

Questo libro appena uscito potrà essere un valido sussidio per chi desiderasse spendersi in attività animanti e scoprire la validità della capacitazione come modalità di relazione nei diversi contesti in cui gli operatori svolgono il loro lavoro.

Donatella Basso

Fig. 1: le Competenze Elementari secondo l'Approccio Capacitante

Secondo l'Approccio Capacitante le Competenze Elementari sono le seguenti:

- la competenza a parlare;
- la competenza a comunicare;
- la competenza emotiva;
- la competenza a contrattare;
- la competenza a decidere.

Queste possono essere mantenute a lungo anche dall'anziano fragile e con deficit cognitivi; vanno riconosciute e va offerta loro la possibilità di essere esercitate nei modi e nei contesti che il *qui ed ora* permette.

Fig. 2: le mete dei "viaggi" e i materiali suggeriti che trovate nel sito

- ROMA
- VIENNA
- LONDRA
- PARIGI
- ATENE
- VENEZIA

MATERIALI SELEZIONATI E SUGGERITI:
IMMAGINI, FOTOGRAFIE, VIDEO, RICETTE TRADIZIONALI DEI
LUOGHI, MUSICHE E CANZONI, PERSONAGGI FAMOSI, EPISODI DI
STORIA E CRONACA, ALTRI SITI UTILI.

Bibliografia e sitografia

Donatella Basso, *Il "viaggio" come strumento di animazione. Una proposta di intervento nei centri per anziani*, FrancoAngeli, 2014, Milano

Pietro Vigorelli, *L'ApproccioCapacitante*, FrancoAngeli, 2011, Milano

Caroline E. Jenkinson, Andy P. Dickens, Kerry Jones, Jo Thompson-Coon, Rod S. Taylor, Morwenna Rogers, Clare L. Bamba, Iain Lang and Suzanne H, *Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers*

Richards1BMC Public Health 2013, 13:773

www.ideanimare.it

www.aliceudine.it