

life after care



## La vita dopo la cura

Ricominciare a vivere dopo essersi presi  
cura di un proprio caro



# La vita dopo la cura

**Ricominciare a vivere dopo essersi  
presi cura di un proprio caro**

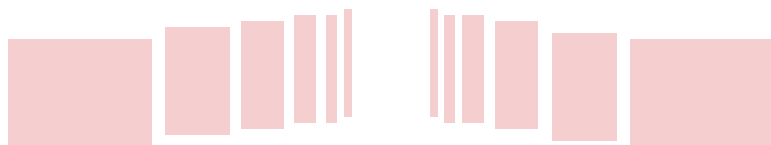


DG Istruzione e cultura

Programma di apprendimento

Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione Europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

# life after care



# **Autori**

## **I testi di questo volume sono a cura di:**

Boccaletti L., Efthymiou A., Leonardi B., O' Sullivan L., Potamianou D., Starr M., Vlachogianni A.

In caso di inaccurately o omissioni in questa pubblicazione,  
si prega di volerlo comunicare a:

### **Sofia Società Cooperativa**

Via Lenin, 55  
41012 Carpi (MO)  
Tel. 059-645421



Sofia  
SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE

Questo libro è fornito come manuale informativo per ex caregiver. Le informazioni in esso contenute non devono essere considerate una promozione di specifiche organizzazioni o servizi né sostitutive di pareri professionali.

## Essere un caregiver

**E**urocarers (la rete europea delle organizzazioni che si occupano di caregiver) definisce il caregiver informale come la persona che si prende cura gratuitamente di un familiare, del proprio compagno/a, di un amico o di un vicino di casa che si trova in una situazione di bisogno a causa di malattia, fragilità o disabilità.

Benché non esistano dati ufficiali, si stima che in Europa i **caregiver siano circa 125 milioni**. In prevalenza, si tratta di donne di età compresa tra i 50 e i 64 anni. Non manca tuttavia una piccola ma significativa percentuale (compresa tra il 2 e il 4%) di bambini e ragazzi con rilevanti responsabilità assistenziali, di solito a seguito di malattie croniche o di disabilità di un genitore. Assistere un proprio caro può essere molto arricchente e gratificante ma, indubbiamente, è anche un'esperienza che può incidere negativamente sulla qualità della vita del caregiver: la salute fisica e psichica possono essere compromesse, i rapporti all'interno della famiglia possono risentirne, come pure la situazione economica.

### Quando il lavoro di cura finisce

Le conseguenze psicologiche, sociali e fisiche del caregiving hanno spesso una ripercussione anche sulla fase di vita che inizia là dove termina la cura. I sentimenti di dolore che derivano dalla morte di un caro si combinano, infatti, con l'intensità dell'assistenza che è stata prestata per anni. Le reti sociali dei caregiver possono risultare indebolite o può venire a mancare il desiderio di relazionarsi agli altri.

Secondo recenti studi, il periodo successivo al decesso della persona di cui ci si è presi cura a lungo è caratterizzato da tre fasi, ognuna delle quali comprende un gruppo distinto di esperienze: la **fase del vuoto** (vuoto per la mancanza della persona amata, ma anche per il venir meno del proprio ruolo di caregiver) che è strettamente intrecciata con il periodo del lutto; la **chiusura dell'esperienza assistenziale** e il conseguente cambiamento delle abitudini e attività precedenti ed infine, la terza fase che ha a che fare con la **progettualità** ed il rientro nella vita sociale ed, eventualmente, professionale. Questo opuscolo vuole essere di supporto a chi si trova a dover ripensare la propria **"vita dopo la cura"**.

# La vita dopo la cura

# 1

**S**e stai leggendo questo opuscolo probabilmente sei stato di recente un caregiver.

Questa guida è proprio dedicata agli ex caregiver che stanno vivendo questo momento di cambiamento della propria vita. Contiene consigli, riporta esperienze di altri ex caregiver come te<sup>1</sup>, informa sugli aiuti disponibili e offre orientamento per muoversi con competenza nella rete dei servizi formali e informali. Prendersi cura di una persona cara può assorbire una parte considerevole della vita e può essere una esperienza stressante e di grande impatto emotivo, che spesso comporta sacrifici, come lasciare il lavoro, le amicizie, gli hobby.

Il periodo che coincide con la fine delle responsabilità assistenziali nei confronti di una persona cara, può essere veramente difficile e doloroso. Si possono sperimentare una serie di emozioni come rabbia, tristezza, impotenza, frustrazione, senso di colpa... E, insieme a questi sentimenti, può arrivare lo shock di realizzare quanta parte della propria vita è stata dedicata alle responsabilità di cura.

Qualunque sia la tua situazione, è importante sapere che non sei solo. Sarà difficile, ma esistono servizi che possono aiutarti e supportarti.

Questo manuale è stato redatto da organizzazioni che sostengono i caregiver familiari, provenienti da quattro Paesi europei, nell'ambito del progetto **Life After Care**, supportato dalla **Commissione Europea - Programma Grundtvig**.

Nel corso del 2011 questa guida è stata distribuita ad ex caregiver in Irlanda, Regno Unito, Italia e Grecia, tradotta ed adattata ai contesti locali. Il volume che stai leggendo contiene informazioni che si riferiscono in modo specifico alla **Regione Emilia Romagna**.

Per ulteriori informazioni sul progetto, vai alla **pagina 23** di questo manuale oppure visita il sito internet **[www.lifeaftercare.eu](http://www.lifeaftercare.eu)**

---

1 - Le frasi riportate sono tratte da interviste effettuate ad ex-caregiver durante il Progetto "Life After Care"

**P**erdere qualcuno che si ama è molto doloroso e lo è anche di più se di quella persona ti sei preso cura personalmente. Dopo una perdita così importante, puoi vivere una serie di emozioni difficili e destabilizzanti, come lo shock, la rabbia, la colpa. Talvolta ci si sente come se la tristezza non ci dovesse lasciare mai. Sebbene questi sentimenti possano fare paura ed essere difficili da sopportare sono, in realtà, reazioni normali ad una perdita. Il processo di elaborazione del lutto è difficile, ma può aiutarti ad accettare la situazione e ad andare avanti con la tua vita.

**Il lutto è un'esperienza molto personale.** Il modo di elaborarlo e di viverlo dipende da molti fattori che riguardano la tua personalità, il tuo atteggiamento nell'affrontare le difficoltà, il tuo stile di vita, la tua fede religiosa e la natura della perdita che hai vissuto. D'altra parte, molte persone fanno esperienza di sintomi simili quando affrontano un lutto. Potrebbe esserti d'aiuto conoscere quali sono e sapere che le emozioni intense che senti e i tuoi repentini cambi di umore sono del tutto normali.

Una normale reazione al lutto può includere pochi o molti dei seguenti sintomi:

**Sintomi fisici:** pensiamo spesso che il lutto sia un processo prettamente emotivo, ma esso spesso include problemi fisici, come: stanchezza, mancanza di energia, nausea, indebolimento del sistema immunitario, dimagrimento o aumento di peso, disturbi del sonno e dell'appetito, mal di testa, senso di oppressione alla gola o al petto ed insonnia.

**Sintomi comportamentali e sociali:** quando si vive un lutto, capita spesso di avere dei cambiamenti comportamentali come irrequietezza, incapacità di stare fermi, allontanamento dagli amici e dalla vita sociale, iperattività per non pensare, allucinazioni uditive e visive, avvertire la presenza del defunto e sognarlo.

**Sintomi psicologici:** questi sintomi possono accompagnarsi ad uno stato di shock, rabbia, incredulità, confusione, depressione, solitudine.

Il periodo difficile dovrebbe diventare meno intenso con il passare delle settimane, ma ci vuole tempo per elaborare una perdita. Anche a distanza di anni dalla scomparsa di un proprio caro, specialmente in corrispondenza di alcuni eventi come un matrimonio in famiglia o la nascita di un bambino, si potrà ancora avvertire un forte dolore.

**Prenditi il tempo che serve, non avere fretta, sia rispetto a te stesso sia rispetto a quello che la gente si aspetta da te.** C'è una vita da riprendere dopo essersi presi cura di un proprio caro, ma potrebbe essere necessario un po' più di tempo prima che tu voglia o sia in grado di andare avanti o prendere delle decisioni.

**Voci di ex  
caregiver**

“ Sì, immagini che ti chiamino e ti parlino o qualche volta ti guardi intorno per controllare se sono tornati sulla loro sedia. Sei in cucina a fare qualche cosa e continui a guardarti intorno... ”

“ Anche se eri un caregiver, con l'impegno 24 ore su 24 e tutto quello che comporta, quello era il tuo mondo... e ti senti perso perché il tuo mondo è finito. ”

“ Durante il funerale di mio padre dissi: “Non mi lasciate solo, vi prego, perché ho paura che non sarò capace di andare avanti” Da quel giorno, per 100 giorni, c'era sempre qualcuno che mi veniva a trovare: mio cugino, un collega, un vicino... Ho veramente apprezzato questa solidarietà. ”

Nonostante l'esperienza di ogni persona sia unica, ti potrebbe essere utile conoscere quali sono i passaggi e le fasi sperimentati dalla maggior parte degli ex caregiver.

Le ricerche hanno identificato tre processi che caratterizzano la fase del "dopo cura" (che chiameremo anche post caring): la perdita del "mondo della cura", convivere con il senso di perdita e l'andare avanti.<sup>2</sup>

I ricercatori hanno evidenziato come la perdita della realtà pre-esistente all'attività di cura (ossia quella dimensione che si viveva prima di diventare un caregiver a tempo pieno, con tutti i suoi contatti sociali, lavoro e opportunità di vita) trovi una corrispondenza nella fase del dopo cura con la perdita del proprio ruolo di caregiver e di tutto quel mondo legato all'esperienza del prendersi cura (i contatti quotidiani con medici e operatori socio sanitari, i mille impegni da conciliare, il sentirsi utile per l'assistito e per gli altri familiari...).

## 1 **Cessare di essere un caregiver**

Il senso di perdita del mondo legato alla cura di un proprio caro si avverte all'inizio della fase del post caring. La perdita riguarda più aspetti: perdita della propria identità di caregiver, del proprio ruolo, dello stretto legame con l'assistito e delle relazioni sociali con la rete dei professionisti del campo sociale e sanitario.

## 2 **Convivere con il senso di perdita**

La fase successiva è caratterizzata dal vivere in un continuo e persistente senso di perdita. Elemento caratteristico sono le reazioni emotive che emergono in questa fase, come il senso di colpa o di liberazione e la rabbia nei confronti dei servizi assistenziali. Il senso di vuoto e la sofferenza per la perdita sono esacerbate dal senso di abbandono che gli ex caregiver provano nei confronti di quei servizi che prima li avevano supportati e che ora diventano una barriera che complica il loro tentativo di andare avanti con la propria vita. Altre barriere sono rappresentate dalla cessazione dei sussidi ed assegni di cura e dalla difficoltà di rientrare nel mondo del lavoro.

Sembra tuttavia che, mentre alcuni ex caregiver effettivamente riescano ad andare avanti, altri restino sospesi tra la prima e la seconda fase, in un movimento ciclico, continuo. Essi restano in sostanza bloccati nel sentimento di perdita del mondo della cura e non riescono a passare alla terza fase, quella che consente loro di costruirsi una nuova vita.

2 - McCarron, M., Breen, M., Cronin, P., Hynes, G., O'Sullivan, I. & McCallion, P. (2011, Forthcoming) *Between Worlds: The Experiences and Needs of Former Family Carers*. Trinity College Dublin and Care Alliance Ireland.



3 **Andare avanti**

Ad un certo punto, si decide che è giunto il momento di chiudere con una fase ed è necessario andare avanti. Per alcuni ex caregiver, andare avanti significa assumersi altri compiti di assistenza, come fare da guida ad altri caregiver familiari o prendersi cura dei nipoti; per altri significa prendersi un po' più cura di se stessi dedicandosi a nuovi interessi e partecipando in modo più attivo alla vita della comunità. Coloro che riescono a proseguire rispetto alla fase precedente, non si vedono più "senza uno scopo" o "senza un ruolo" ma si costruiscono nuove relazioni e nuove realtà. Le testimonianze degli ex caregiver mostrano con evidenza come in questa fase la presenza di reti sociali, siano esse quella familiare, quella amicale o quella rappresentata dalle associazioni di volontariato con cui si è rimasti in contatto, giocano un ruolo di primo piano.

“Quando è morta, mi mancava anche a casa. E' strano, perché era in struttura protetta, erano anni che non tornava a casa... ma dopo la sua morte, sentivo la sua mancanza in casa. Non mi era mancata per anni... e adesso mi manca veramente: mi manca la sua presenza durante i pranzi, mi manca la sua stanza... forse perché in fondo in fondo speravamo che sarebbe ritornata prima o poi...”

Voci di  
ex caregiver

“Quello che abbiamo capito è stato che i nostri vicini e amici parlando con noi o con i loro gesti, ci hanno aiutato molto.”

“Ciò che è stato d'aiuto per me è stato condividere e accorgersi che tutti noi passiamo le stesse cose.”

## Chi ti può aiutare?

Considerando il dolore che accompagna questa fase, può essere una buona idea condividere i tuoi sentimenti e il tuo stato d'animo con qualcuno.

Il migliore aiuto e supporto spesso arriva dalle persone che ti vogliono bene, come amici e parenti. Il parlare dell'accaduto e della persona che non c'è più, ti può aiutare a venire a patti con la sua morte e ad affrontare i sentimenti che provi.

Potresti provare ad avvicinarti alle persone che ti sono accanto e ad accettare l'assistenza che ti offrono. Qualche volta le persone intorno a te potranno sembrarti a disagio, di solito perché vogliono fare e dire la "cosa giusta" ma non sono sicuri di quale sia. Spesso le persone vogliono essere d'aiuto ma non sanno come, quindi prova a dire loro di cosa hai bisogno, sia essa una spalla su cui piangere o un aiuto concreto, come ad esempio le pratiche legate al funerale.

D'altra parte, qualche volta, persino le persone che ti vogliono bene possono essere un po' insensibili. Per esempio, spesso danno per scontato che tu sia contento di non avere più un impegno di cura. Potrebbero non capire l'impatto che il ruolo di caregiver ha avuto e il significato che continua ad avere per te. A volte la gente può aspettarsi che tu sia in grado di riprendere la tua vita dove l'avevi lasciata quando hai iniziato ad essere un caregiver. Per questa ragione, spesso, il condividere le tue sofferenze con altri che hanno vissuto esperienze simili, può essere d'aiuto: cerca un gruppo di sostegno nella zona in cui vivi o su internet.

Infine, se il dolore che provi sembra essere troppo forte da sopportare, rivolgiti ad un **professionista che abbia esperienza nel campo della consulenza su come superare un lutto**. Un terapeuta esperto può aiutarti ad analizzare le emozioni intense che vivi e a superare gli ostacoli legati a questo periodo.

## A chi rivolgersi:

Il modo più veloce per individuare i gruppi e le associazioni che si occupano di lutto è contattare il locale **Centro di Servizi per il Volontariato** (vedi elenco a pag. 16) oppure rivolgersi direttamente agli **Hospice**. Questi ultimi sono centri residenziali di cure palliative destinati al ricovero e all'accoglienza delle persone in fase avanzata di malattia, soprattutto malate di tumore, che vedono nella loro rete territoriale la presenza di diverse associazioni di volontariato e gruppi di supporto.

Puoi trovare un elenco degli Hospice in Emilia Romagna all'indirizzo: **[www.saluter.it/documentazione/elenchi/hospice-emilia-romagna](http://www.saluter.it/documentazione/elenchi/hospice-emilia-romagna)**

Esistono poi servizi di ascolto che stanno sperimentando anche la consulenza on line, come il servizio di sostegno al lutto on line ([aiutoluttoinrete@gmail.com](mailto:aiutoluttoinrete@gmail.com)) che fa capo al **Centro d'Ascolto e di Supporto Psicologico per l'accompagnamento psicologico al lutto e malattie terminali** presso l'Opera Padre Marella di Bologna.

Sempre on line è possibile rivolgersi ai diversi forum, attivi sul tema del lutto. Ne segnaliamo di seguito alcuni, per trovarne altri è sufficiente utilizzare qualsiasi motore di ricerca e digitare "**forum lutto**".

- Sul sito **[www.alfemminile.com](http://www.alfemminile.com)** esiste una sezione Forum all'interno della quale cercare la categoria Psicologia e poi Lutto.
- Il sito **[www.psychologies.it](http://www.psychologies.it)** ha una sezione Forum/Momenti difficili che contiene una categoria relativa alla gestione del lutto.

**Q**uando l'attività di cura termina, una serie di questioni pratiche devono essere affrontate abbastanza velocemente. Per esempio, i soldi possono essere un problema, soprattutto se hai dovuto lasciare il lavoro per occuparti del tuo caro e per vivere facevi affidamento su degli **aiuti economici, assegni di cura, voucher, indennità o pensioni**.



“Puoi prendere l'assegno di cura per sei mesi, ma dopo non prendi nulla, sei buttato in un angolo, è come se ti dicessero: ciao, buona fortuna, non ci interessa nulla di te.”

## I contributi economici e le pensioni

La **pensione di reversibilità** (detta anche pensione ai superstiti) è uno strumento con cui l'INPS continua a versare una quota della pensione di vecchiaia, anzianità o inabilità al lavoro di una persona deceduta al coniuge o, in alcuni casi, ad altri suoi familiari.

Al contrario, l'**indennità di accompagnamento** non è reversibile e cessa di essere concessa alla morte della persona beneficiaria. Lo stesso accade per quanto riguarda l'**assegno di cura regionale**.

## Chi ti può aiutare?

Per tutte le questioni pensionistiche, il punto di riferimento principale è l'**INPS**.

E' possibile rivolgersi alle sedi locali o contattare il **numero verde 803164**.

## Il testamento

La persona di cui ti sei preso cura può o non può aver fatto testamento. Generalmente si raccomanda che ognuno lo faccia, anche se si pensa di non aver molti beni. Questo anche perché nel testamento è possibile lasciare disposizioni di carattere non patrimoniale (ad esempio in merito a come si desidera venga organizzato il proprio funerale) e, naturalmente, circa la trasmissione dei propri beni. E' importante che la persona faccia testamento quando è ancora nel pieno possesso delle proprie facoltà mentali, in caso contrario nessuno potrà farlo al posto suo.

Attenzione perché, secondo la legge italiana, anche se c'è testamento, alcuni parenti (quelli più prossimi) devono comunque ereditare una certa porzione del patrimonio del defunto. Un testamento che lasci meno del dovuto non è considerato valido.

Se il tuo caro è morto senza lasciare testamento, i suoi beni verranno suddivisi secondo le quote stabilite dalla legge.

## Chi ti può aiutare?

In quanto caregiver, potresti avere delle domande circa la suddivisione dei beni della persona che hai assistito. Ad esempio, se vivi con la persona di cui ti prendevi cura, potresti volere dei chiarimenti circa il diritto di rimanere nell'alloggio dopo che il tuo compito è finito.

Per chiarimenti e consigli rivolgiti a un avvocato o un notaio di fiducia. Molti CAF hanno un ufficio successioni, che, anche se competente nello specifico per le questioni fiscali relative alle successioni, può darti preziose informazioni oppure farti avere convenzioni con legali, il ricorso ai quali potrebbe costare meno che se ti rivolgessi ad essi autonomamente.

Per trovare un professionista a cui affidarti:

Puoi contattare l'**Ordine degli Avvocati** o il **Collegio Notarile** della tua Provincia. Puoi cercare il recapito consultando, rispettivamente, i siti: **[www.consigliozionaleforense.it](http://www.consigliozionaleforense.it)** o **[www.notariato.it](http://www.notariato.it)**

Gli uffici **CAF** si trovano di norma presso le sedi dei principali sindacati e delle associazioni di categoria.

# Riempire il vuoto

# 2

**C**ome abbiamo detto, ci può volere del tempo, a volte molto tempo, per sentirsi pronti a ripartire dopo aver esaurito il proprio ruolo di caregiver. Ma verrà il momento in cui avrai voglia di pensare a cosa fare dopo e a cosa ti piacerebbe fare per te.

Quando cominci a guardare avanti, puoi avere la sensazione che sia giunto il momento di trovare nuovi interessi. Questo può essere un fattore importante in quanto è una esperienza che non hai condiviso con il tuo caro ed è centrata su di te e non sul tuo lutto. Parla con gli amici o i colleghi di lavoro per vedere cosa fanno nel tempo libero, potrebbero avere un hobby di cui non sai nulla al quale potrebbero introdurti.

Se ti sei iscritto ad associazioni o gruppi di volontariato nel periodo in cui eri caregiver, potresti volere ricambiare l'aiuto che ti è stato dato, ad esempio collaborando alle attività di raccolta fondi o con i gruppi di mutuo-aiuto, se esistono. Forse potresti avere ancora voglia di prenderti cura di qualcuno che ha bisogno d'aiuto attraverso il volontariato. Oppure potresti voler tornare a studiare seguendo corsi di formazione per adulti.

## Voci di ex caregiver

“ I centri sociali ti spingono ad uscire, ti fanno giocare a bocce, ti tengono in esercizio, ti danno possibilità di socializzare... perché quando assisti il peso è tutto sulle tue spalle e non hai tempo per altro. ”

“ Mi prendo cura di mio nipote, faccio giardinaggio... Non potevo farlo quando mi prendevo cura di mia sorella. ”

**M**olti caregiver pensano di dedicarsi al volontariato dopo che il loro lavoro di cura è terminato. Ci sono due ragioni principali per le quali potrebbero trovarlo un buon modo per spendere il proprio tempo adesso che non hanno più compiti di assistenza: il primo è che potrebbero sentire una sorta di debito di gratitudine rispetto alle organizzazioni che li hanno aiutati. Per questo decidono di offrire un po' del loro tempo per fare raccolta fondi o per aiutare nella gestione di qualche servizio. Il secondo motivo è che potrebbero aver apprezzato il fatto di sentirsi utili a qualcun altro durante il periodo di cura e vorrebbero di nuovo vivere quella sensazione.

Qualsiasi motivazione tu possa trovare in te, in quanto persona che ha assistito e curato un proprio caro, hai una serie di competenze preziose che possono essere impiegate per aiutare gli altri. Questo può essere incredibilmente gratificante e può anche aiutarti ad accettare la tua perdita. Inoltre, il volontariato ti offre la possibilità di entrare in contatto con tante persone ed è quindi un buon modo per fare nuove amicizie ed instaurare nuovi legami.

## **Chi ti può aiutare?**

Se sei stato aiutato da una associazione o un gruppo di volontariato mentre eri caregiver, puoi contattarli e metterti a loro disposizione per dare una mano. Probabilmente saranno ben felici di coinvolgerti nelle loro attività facendo uso dell'esperienza da te maturata come ex caregiver. Nonostante la tua esperienza, tuttavia, ti chiederanno probabilmente di partecipare a qualche incontro formativo prima di svolgere attività a diretto contatto con le persone, tanto per essere sicuri che tu sia ben preparato ed equipaggiato per farlo.

E' anche possibile che tu sia interessato a fare del volontariato ma, per qualsiasi ragione, tu non voglia aderire ad una associazione che già conosci. In questo caso, potresti prima dedicare un po' di tempo a pensare a che tipo di attività di volontariato potrebbe essere di tuo interesse. Il volontariato, infatti, offre opportunità che vanno dal fare compagnia ad anziani o disabili, al mettere a disposizione le tue competenze professionali (es: amministrazione, raccolta fondi, consulenza legale etc.) ad una associazione locale, a dare una mano a sviluppare un nuovo progetto... Quindi cerca di ottenere delle informazioni sulle opportunità di volontariato disponibili sul tuo territorio e vedi se ce n'è qualcuna che incontra sia i tuoi interessi che le competenze che hai da offrire (non dimenticare infatti che alcune attività, anche se non retribuite, possono richiedere competenze specifiche).

Voci di  
ex caregiver

“ Adesso ho il privilegio di lavorare per la Careline (un numero verde dedicato ai caregiver attivo in Irlanda)

“ Penso che il volontariato sia grande perché, oltre al fatto di dare aiuto agli altri, è utile per te stesso. Potresti proprio sentire il bisogno di farlo.

## Per trovare delle opportunità di volontariato nel tuo territorio:

Il modo più semplice per sapere quali sono le associazioni presenti sul proprio territorio ed essere aiutati a scegliere l'organizzazione che fa al caso vostro è quella di rivolgersi ai **Centri di servizio per il Volontariato (CSV)**. I CSV sono stati istituiti dalla Legge quadro sul Volontariato (L.266/1991) con lo scopo di sostenere e qualificare il volontariato e la cultura della solidarietà attraverso servizi gratuiti per i cittadini interessati a fare volontariato e per le Organizzazioni di Volontariato stesse.

### I CSV operano in tutte le Province dell'Emilia Romagna:

#### CSV – Bologna

Via Scipione dal Ferro, 4  
Tel. 051 340328  
E-mail: [info@volabo.it](mailto:info@volabo.it)

#### CSV – Cesena

Via Serraglio, 18  
Tel. 0547 612612  
E-mail: [info@assiprov.it](mailto:info@assiprov.it);

#### CSV – Ferrara

Viale IV Novembre, 9  
Tel. 0532 205688  
E-mail: [segreteria@csvferrara.it](mailto:segreteria@csvferrara.it)

#### CSV – Forlì

Via P. Maroncelli, 60  
Tel. 0543 36327  
E-mail: [info@assiprov.it](mailto:info@assiprov.it)



**CSV – Modena**

Via Cittadella, 30  
Tel. 059 212003  
E-mail: info@volontariamo.it

**CSV- Piacenza**

Via Capra, 14/c  
Tel. 0523 306120  
E-mail: info@svep.piacenza.it

**CSV – Reggio Emilia**

Via Gorizia, 49  
Tel. 0522 791979  
Email: darvoce@darvoce.org

**CSV - Parma**

B.go Marodolo, 11  
Tel. 0521 228330  
E-mail: cds@forumsolidarieta.it

**CSV – Ravenna**

Via Oriani, 44  
Tel. 0544 251901  
E-mail: info@pergialtri.it

**CSV – Rimini**

Via IV novembre, 21  
Tel. 0541 709888  
E-mail: volontarimini@volontarimini.it

**Voci di  
ex caregiver**

“

Quando l'attività di cura è finita ti senti perso e non sai cosa fare, perché tutto crolla. All'improvviso non hai più interessi, quindi, passo dopo passo, il volontariato diventa una risorsa, una fortuna. Credo che il volontariato non aiuti gli altri quanto aiuta te stesso.

”

# **Imparare qualcosa di nuovo**

**I**mparare cose nuove può essere una eccellente opportunità per rafforzarti dopo tanti anni dedicati alla cura del tuo caro. Acquisire nuove competenze contribuisce anche a farti trovare sicurezza in te stesso e a portare avanti qualsiasi piano per qualificarti ulteriormente o per ritornare al lavoro (vedi anche la sezione successiva).

Ci sono innumerevoli opportunità per imparare cose nuove: possono spaziare dal breve corso serale al diploma, da un corso di bricolage ad una formazione professionale accreditata.

Per scegliere il corso più adatto a te, dovresti prima di tutto chiederti perchè vuoi frequentare un corso. Si tratta solo di tempo per te stesso o stai pianificando di usare le nuove competenze acquisite per ritornare al lavoro?

E' anche importante valutare quanto tempo pensi sarai in grado di dedicare alla formazione. Sei pronto ad un impegno full time o sarai in grado di dedicarti solo per un paio di ore a settimana? O forse preferiresti un corso a distanza?

Rispondere a queste domande può essere un punto di partenza per trovare la tua strada nel mondo della formazione.



**Voci di  
ex caregiver**

**“ Il mio ritorno alla formazione ha risvegliato le mie abilità intellettive e creative che si erano assopite durante il mio periodo come caregiver. Una vera spinta per la mia autostima e nuovo entusiasmo per la vita. ”**

## Chi ti può aiutare?

Può essere difficile pensare a cosa sarebbe meglio fare per te dopo non aver potuto pensare a te stesso e ai tuoi bisogni per tanto tempo. Può essere di aiuto rivolgersi ad un servizio di orientamento per studenti o specifico per caregiver se disponibile. Se i soldi sono un problema, non dimenticare di chiedere informazioni circa la possibilità di ottenere sussidi, borse di studio o per avere accesso a corsi gratuiti di formazione.

## Per saperne di più sulle opportunità di formazione nel tuo territorio:

Le opportunità di educazione degli adulti sono offerte da Enti locali, istituzioni scolastiche ed universitarie, organismi di formazione professionale accreditati, Università della terza età, associazioni ed in genere dai soggetti che erogano attività di educazione non formale agli adulti.

Puoi reperire informazioni presso i servizi Informagiovani della tua zona:

**[www.informagiovanionline.it/emiliaromagna](http://www.informagiovanionline.it/emiliaromagna)**

# Ritornare al lavoro

**Q**uando la persona di cui ti sei preso cura muore, non perdi solo una persona cara ma, talvolta, anche il senso che la tua giornata abbia uno scopo. Ritornare al lavoro può aiutarti a riacquistare un obiettivo e dare una nuova forma alla tua vita, oltre ad aiutarti, qualora tu ne abbia bisogno, a ritrovare una stabilità economica. In qualità di ex caregiver che ritorna al lavoro, potresti trovarti ad affrontare un po' di sfide scaturite dal fatto di essere stato lontano dal mondo del lavoro per un po' di tempo, dal non essere aggiornato sulle nuove tecnologie, dalla mancanza di sicurezza o dal sentire di non avere più le competenze di una volta. D'altro canto, potresti aver acquisito nuove competenze come caregiver che possono essere di interesse per potenziali datori di lavoro. Infatti, ci sono alcune organizzazioni che cercano espressamente di assumere caregiver o ex caregiver che tornano al lavoro.

Un buon modo per iniziare è riconoscere le competenze che hai. Pensa a cosa hai imparato da:

- qualsiasi attività lavorativa che hai svolto in passato
- attività che svolgi come: volontariato, partecipazione a comitati, commissioni etc.
- compiti e responsabilità che riguardavano il tuo ruolo di caregiver: le ricerche hanno dimostrato, infatti, che i caregiver sviluppano diverse competenze che possono essere utili per una vasta gamma di professioni. Per esempio abilità come iniziativa, flessibilità, problem solving, empatia... possono essere valorizzate quando ci si candida per un nuovo lavoro.

**“ Quando la mamma di John è scomparsa, nel 1999, sono tornata a fare l'infermiera, a lavorare, quindi ho scelto di fare quello perché dovevo riportare una sorta di equilibrio nella mia vita. ”**

**Voci di  
ex caregiver**

Il passo successivo è identificare i tuoi interessi, cosa ti piace fare, come ti piacerebbe impiegare le competenze che hai acquisito.

Quindi è tempo di preparare il tuo Curriculum Vitae. Mentre lo scrivi, cerca di valorizzare le competenze acquisite facendo il caregiver, specialmente quelle che possono essere trasferite nel lavoro che stai cercando.

## Chi ti può aiutare?

Se non sei sicuro da dove cominciare e credi di aver bisogno di aiuto, non esitare a rivolgerti al Centro per l'Impiego più vicino: loro ti sapranno guidare nelle fasi della ricerca di un lavoro.

Per trovare un aiuto per cercare lavoro nella tua zona, contatta:

I **Centri per l'Impiego** (ex uffici del collocamento) sono distribuiti capillarmente su tutto il territorio regionale e offrono servizi ai cittadini che cercano lavoro, come ad esempio aiuto nella stesura del curriculum, orientamento, possibilità di partecipare a tirocini etc. Puoi rivolgerti al centro più vicino alla tua residenza e richiedere un colloquio orientativo.

Per un elenco completo dei centri per l'impiego vai all'indirizzo:

**[www.emiliaromagnalavoro.it/opportunita-e-servizi-per-il-lavoro/menu\\_servizi\\_impiego/i-centri-per-limpiego-dellemilia-romagna](http://www.emiliaromagnalavoro.it/opportunita-e-servizi-per-il-lavoro/menu_servizi_impiego/i-centri-per-limpiego-dellemilia-romagna)**

“ Ho provato a lavorare in una casa protetta per anziani prima, ma l'impatto con 10 persone è stato troppo forte per me e sono entrata in depressione. Invece adesso, mi sento coraggiosa abbastanza per aiutare: ho visto la sofferenza ma è diventata una ispirazione per il lavoro. Vedo nel lavoro con gli anziani una attività in cui potrei avere molto da dare. ”

Voci di  
ex caregiver

# Consigli da ex caregiver come te

**Esci di casa e tieni la mente attiva**



**Sii buono con te stesso**



**Prova a riprendere la tua vita**



**Abbandona i sensi di colpa**



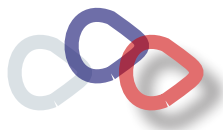
**Iscriviti a delle associazioni**

**Prenditi delle soddisfazioni negli anni dedicati alla cura del tuo caro**



**Non aspettarti che la vita torni alla normalità**





# Il progetto


# 3

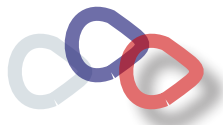
**L**ife After Care è un progetto finanziato dalla Commissione Europea nell'ambito del Programma Europeo di apprendimento permanente – Grundtvig.

La partnership di Life After Care riunisce organizzazioni impegnate nella formazione, supporto, tutela dei caregiver familiari. Gli ex caregiver spesso vivono significative difficoltà nel re-inserirsi nella società dopo tanti anni dedicati a tempo pieno alla cura e all'assistenza di un proprio caro.

La partnership si concentra su strategie di rafforzamento degli ex caregiver attraverso il riconoscimento e la valorizzazione delle competenze interpersonali (gestione dello stress, capacità di negoziare, empatia, capacità organizzative) e tecniche (mobilitazione e trasferimenti del paziente, gestione dei farmaci) acquisite assistendo un proprio caro, così da permettere la loro transizione dal caregiving alla fase successiva del dopo cura (post-caregiving).

Attraverso la creazione di reti e il lavoro sul campo nei quattro Paesi coinvolti, i partner hanno sviluppato strategie innovative per il riconoscimento e la valorizzazione delle competenze acquisite nel caregiving non retribuito e il loro trasferimento in tre aree di intervento:

-  **(Re)integrazione nel mercato del lavoro formale (retribuito)**
-  **Volontariato nei servizi territoriali**
-  **Partecipazione a organizzazioni di caregiver**



# Partner

## I partner coinvolti nel progetto Life After Care sono:



**Sofia Società Cooperativa Sociale – Italia**  
**(Coordinatore di progetto)**



**Arco S.A.S. – Italia**



**Care Alliance – Irlanda**



**Carers UK – Regno Unito**



**Associazione Malati di Alzheimer di Atene - Grecia**

**Per maggiori informazioni contatta i referenti per l'Italia:**

### **Sofia Società Cooperativa Sociale**

Via Lenin, 55 – 41012 Carpi (MO)  
Tel. 059 645421 – Fax 059 645087  
E - mail: [info@coopsofia.it](mailto:info@coopsofia.it)  
Sito web: [www.coopsofia.it](http://www.coopsofia.it)

### **Arco sas – Società di servizi per i processi partecipati**

Viale Carducci, 21 – 47521 Cesena (FC)  
Tel. 0547 22887 Fax 0547 22887  
E-mail: [arco@arcopolis.it](mailto:arco@arcopolis.it)  
Sito web: [www.arcopolis.it](http://www.arcopolis.it)

**E' possibile scaricare questo documento in formato PDF  
all'indirizzo [www.lifeaftercare.eu](http://www.lifeaftercare.eu)**



Con il supporto del  
programma Grundtvig  
dell'Unione Europea



**CARERS** UK  
the voice of carers

---

