



*femmes*TISCHE  
*hommes*TISCHE



Guida alla moderazione

## Sono un familiare curante

Mi prendo cura di me e delle persone a me care

La presente guida per la moderazione è stata elaborata nel 2023 da Berna Akin Hasdemir (Perspektive Thurgau), Claudia Kessler (PHS Public Health Services) e Viviane Fenter (Femmes-Tische/Hommes-Tische) con il sostegno di [Promozione Salute Svizzera](#). Grafica: Tpopress Bern AG.

### **Informazioni per la moderatrice / il moderatore:**

Questo set per la moderazione di una tavola rotonda si ispira ai seguenti documenti:

- l'opuscolo **Mi prendo cura di me e dei miei cari** di Promozione Salute Svizzera
  - il modulo **10 passi per la salute mentale** di Femmes-Tische e Männer-Tische
- ed è dedicato al ruolo dei familiari curanti.

Il termine familiare curante fa riferimento a donne e uomini in età adulta che si prendono cura di un'altra persona adulta, che può essere un genitore, un partner o un'altra persona della famiglia o della cerchia di amicizie.

Il set per la moderazione è dedicato anche alle persone vicine al familiare curante. Le persone intorno al loro possono essere gli amici, i familiari, i vicini di casa o altri conoscenti.

Le informazioni, le domande e i consigli riportati sulle diverse carte sono non soltanto per i familiari curanti, ma anche per le persone intorno a loro entourage e altre persone interessate.

Per ulteriori informazioni ti invitiamo a partecipare alla formazione introduttiva prevista per questo modulo.

### **Nella presente guida troverai le seguenti informazioni:**

- Obiettivi, materiale e preparazione della tavola rotonda
- Svolgimento della tavola rotonda

### **Nell'allegato separato troverai:**

- La storia dei fagioli portafortuna
- Alcuni consigli per la formulazione di buoni propositi
- Alcuni consigli per l'organizzazione di una tavola rotonda
- Le regole per la discussione

### Obiettivi:

Nell'ambito di questa tavola rotonda i partecipanti avranno la possibilità di:

1. discutere del ruolo dei familiari curanti e acquisire maggiore consapevolezza sul tema;
2. imparare cosa può fare un familiare curante per la propria salute fisica e psichica;
3. osservare, capire e mettere in discussione la propria esperienza;
4. imparare come si può essere di aiuto a un familiare curante;
5. conoscere le offerte di sgravio e sostegno disponibili nella propria regione.

### Materiale:

- 14 carte illustrate
- Carte in bianco per scrivere i buoni propositi (una per partecipante)
- Lista di Indirizzi e ulteriori informazioni
- Opuscolo Mi prendo cura di me e dei miei cari
- Cartoline 10 passi per la salute mentale nella lingua dei partecipanti

### Preparazione:

- Verifica il materiale
- Leggi la guida per la moderazione
- Leggi le informazioni sul retro delle carte
- Organizza un piccolo rinfresco

### Svolgimento della tavola rotonda:

1. Benvenuto e presentazioni
2. Introduzione al tema con la carta **Introduzione**
3. Discussione con le carte per la moderazione da 1 a 10
4. Carta **Lo scrigno del tesoro**
5. Carta **Buoni propositi**
6. Lista **Indirizzi e ulteriori informazioni**
7. Conclusione

### 1. Saluto iniziale e presentazioni

circa 20 minuti

- Presentati brevemente e menziona anche la tua organizzazione.
- Spiega al gruppo come si svolge e quanto dura la tavola rotonda.
- Spiega qual è il tuo ruolo di moderatrice o moderatore.
- Spiega quali sono le regole per la discussione.
- Invita le persone presenti a partecipare alla discussione e a condividere le proprie esperienze.
- Spiega perché hai scelto questo tema e perché ritieni che sia un tema importante.
- Spiega quali sono gli obiettivi di questa tavola rotonda.

### Giro di presentazioni e rapporto personale con il tema

circa 15 minuti

Un breve giro di presentazioni permette a tutte le persone presenti di sapere chi sono gli altri partecipanti e qual è il loro legame con il tema dei familiari curanti.

Bisogna fare attenzione a rispettare il tempo previsto per questa attività!

1. Ogni persona si presenta con il suo nome e
2. spiega brevemente qual è il suo rapporto con il tema dei familiari curanti.

Ecco alcune proposte di attività per rompere il ghiaccio e conoscersi:

**Domanda per iniziare:** Chi di voi ha già assistito o curato un familiare adulto?

I partecipanti si mettono in fila in base alla propria esperienza (su una scala da 0 a 10):

- 0 significa «non ho mai assistito o curato una persona adulta»;
- 1 significa «assisto o curo una persona adulta da meno di un anno»;
- I numeri da 2 a 9 indicano il numero di anni;
- 10 significa «assisto o curo una persona adulta da più di 10 anni».

Dopo essersi messi in fila, i partecipanti dicono il loro **nome** ad alta voce.

**Altra domanda possibile:** Intorno a te ci sono delle persone che assistono un familiare?

Per rispondere i partecipanti possono alzare la mano oppure alzarsi in piedi.

Puoi commentare il risultato, facendo notare ad esempio **che molte persone presenti hanno un legame personale con il tema dei familiari curanti.**

Al termine del giro di presentazioni ogni partecipante può esprimere i propri **sentimenti** o **pensieri** sul tema dei familiari curanti.

## 2. Introduzione al tema con la carta **Introduzione**

circa 10 minuti

- Dai avvio alla tavola rotonda con la carta **Introduzione**; tienila in mano mostrando l'immagine al gruppo e leggi ad alta voce le domande scritte sul retro.
- Dopo aver letto le domande, puoi leggere o esporre con parole tue le **informazioni** riportate sul retro della carta.

## 3. Discussione con le **carte per la moderazione da 1 a 10**

circa 45 minuti

- Spargi le carte sul tavolo e invita ogni partecipante a sceglierne una.
- Ogni partecipante sceglie una carta e spiega il motivo della sua scelta.
- Leggi o esponi con parole tue le informazioni riportate sulla carta.
- Invita i partecipanti a **non parlare solo di problemi, ma anche di come sono riusciti a risolverli**. Incoraggiali a **condividere le esperienze positive**.
- A questo punto puoi passare in rassegna le domande riportate sul retro della carta. Invita tutti i partecipanti a rispondere alle varie domande, senza giudicare le risposte degli altri.
- Se qualcuno si allontana troppo dal tema della discussione riportalo gentilmente al tema principale. Questo per dare la possibilità a tutto il gruppo di partecipare alla discussione.
- Può capitare che, vedendo l'immagine, a qualcuno venga in mente un tema diverso da quello trattato. Non è un problema. Puoi sottolineare che non **c'è una risposta giusta o sbagliata** e poi tornare al tema principale della discussione.
- Se necessario, puoi completare le risposte del gruppo con i consigli indicati sulla carta.

### **Consigli per la moderatrice o il moderatore:**

Può capitare che nel gruppo ci siano dei partecipanti che fanno fatica a parlare di sé stessi o a condividere le proprie esperienze. In questi casi si può proporre loro di scegliere una carta pensando a qualcuno che conoscono, un amico, un collega, un familiare.

A volte è più facile parlare di altre persone che dover esprimere i propri sentimenti.

#### 4. Lo scrigno del tesoro

circa 10 minuti

- Spiega qual è l'idea di fondo dello scrigno del tesoro:  
Lo scrigno del tesoro è un rimedio per i momenti difficili.  
L'idea è di mettere nello scrigno pensieri e oggetti che ci fanno stare bene.  
I tesori del nostro scrigno ci possono aiutare a ritrovare la serenità in un momento difficile.
- Incoraggia i partecipanti a riempire il proprio scrigno nei momenti positivi.  
Anche una scatola delle scarpe o una busta possono fungere da scrigno del tesoro.  
Nello scrigno si possono riporre bigliettini con messaggi positivi oppure oggetti che regalano belle sensazioni.
- Lo scrigno del tesoro può anche essere un punto di partenza per parlare con altre persone e spiegare loro cosa ci fa stare bene.  
Un'alternativa allo scrigno del tesoro è la storia dei fagioli della fortuna, che trovi in allegato.

#### 5. Buoni propositi

circa 5 minuti

- Consegna a ogni partecipante una carta in bianco sulla quale può scrivere uno o due buoni propositi.
- Spiega qual è l'idea di fondo della carta Buoni propositi. Mettere per iscritto i nostri buoni propositi ci aiuta a formulare degli obiettivi e a rimanere motivati. È importante ricordarsi di:
  - formulare obiettivi realistici e raggiungibili;
  - adeguare gli obiettivi alle proprie esigenze e capacità.
- In allegato trovi alcuni consigli su come si possono formulare dei buoni propositi.
- Invita i partecipanti a fare questo esercizio a casa e a scrivere i buoni propositi nella lingua che preferiscono. Ricorda loro che possono fare modifiche o aggiunte in qualsiasi momento.

## 6. Lista **Indirizzi e ulteriori informazioni**

circa 10 minuti

- Parla della presenza di offerte di sgravio e sostegno.
- Il sostegno esterno è molto importante per i familiari curanti.
- Tutti noi dobbiamo imparare a chiedere, cercare e accettare un aiuto esterno.
- Ricorda ai partecipanti che esistono delle offerte di sostegno per familiari curanti anche nella loro regione. Puoi trovare le informazioni nella lista Indirizzi e ulteriori informazioni.
- Se i partecipanti hanno delle domande magari riesci a trovare una risposta in questa lista.
- Se non riesci a rispondere, puoi chiedere alla persona responsabile del centro e dare una risposta in occasione del prossimo incontro.

## 7. **Conclusione**

circa 5 minuti

- Prima di concludere, mostra ai partecipanti l'opuscolo **Mi prendo cura di me e dei miei cari**.
- È disponibile in tedesco, francese e italiano.
- Ringrazia tutte le persone presenti per aver partecipato e contribuito alla discussione.
- Riassumi in poche frasi i principali risultati di questo incontro.
- Invita i partecipanti a dire quali sono le loro impressioni.
- Chi lo desidera, può leggere al gruppo i propri buoni propositi.
- Saluta il gruppo con un augurio.