**“ABBI CURA DI ME”**

Percorso di ascolto e condivisione per caregiver

La Diocesi di Piacenza-Bobbio con il Servizio di Pastorale della Salute in collaborazione con l’Associazione La Ricerca Onlus, propone un percorso di sostegno per Caregiver in continuità con il corso di formazione “Betania: l’amicizia, la tomba la fede”.

Il Caregiver è colui che si prende cura di persone con limitazioni all’autonomia personale, generalmente i genitori anziani, gli ammalati e chi vive forme di non autosufficienza.

Il Caregiver è la persona che si fa carico della responsabilità concreta dell’assistenza, sia nei casi in cui è implicata concretamente come tempo ed investimento di ruolo, sia nei casi in cui svolge la funzione di coordinatore di altre risorse mobilitate ad hoc.

Mettersi al servizio del malato significa entrare in una rete di rapporti umani molto intensi dal punto di vista del coinvolgimento affettivo/relazionale ed essere responsabili della cura. Vuol dire, cioè, prendersi carico di una persona e accompagnarla verso la salute, la disabilità, la morte, ma anche interessarsi a lei, comunicare, ascoltare, comprendere.

Il prendersi cura ha pesanti impatti sulla salute, sulle relazioni e sulle condizioni di vita e di lavoro delle persone che se ne occupano: si possono riscontrare depressione, ansia insonnia, rabbia, perdita delle risorse e delle energie.

*Condividere* questa esperienza in un cammino di gruppo basato sull’auto mutuo aiuto fa capire che non si è soli in quello che si sta vivendo. Il confronto rompe il buio dell’isolamento e aiuta a ritrovare un senso anche nelle difficoltà. Uno sguardo una parola sanno infondere speranza, fanno scoprire che, con il sostegno di altre persone che stanno vivendo lo stesso problema, è possibile trovare sollievo e sentirsi meglio.

La proposta “ABBI CURA DI ME” prevede la realizzazione di un percorso di gruppo di condivisione sulle tematiche del prendersi cura degli altri, prendendosi cura di se stessi.

Gli incontri saranno guidati da “facilitatori” esperti nella conduzione di gruppi di auto-mutuo-aiuto in un clima di fiducia e di riservatezza.

Il percorso si svolgerà in alcune Parrocchie della Diocesi e la cadenza degli incontri sarà quindicinale. Gli orari verranno concordati in funzione delle adesioni.

E’ possibile creare un gruppo che svolga incontri in modalità online.

Il percorso è gratuito.

Per informazioni è possibile prendere contatti con l’Associazione La Ricerca telefonando o inviando un sms o una email a:

Anna Papagni cell. 348/8557985

[annapapagni@laricerca.net](mailto:annapapagni@laricerca.net)