

COME PARTECIPARE

Possono partecipare allo studio le persone che:

- **si prendono cura informalmente** (cioè gratuitamente) o **si sono prese cura negli ultimi 5 anni** di un familiare o un amico che abbia più di 65 anni;
- **sono disponibili** per un'intervista (**online** o in **presenza**). Non è necessario offrire cura a tempo pieno, né avere competenze specifiche: ciò che conta è l'**esperienza concreta di cura** vissuta.



PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Visita il nostro sito web

Scansiona il QR code:



Partecipa allo studio compilando il questionario

Scansiona il QR code:



Partecipa tramite un'intervista (online o in presenza)
con le nostre ricercatrici, scrivendo all'indirizzo:
sps.caregiver@unibo.it

Il progetto è attivo anche sui canali social:

 Facebook  LinkedIn

Caregiver

Storie di vita e di cura



Un archivio italiano delle storie di vita e di cura dei caregiver informali

Questa pubblicazione è stata realizzata con il cofinanziamento dell'Unione europea – Next Generation EU, nell'ambito del Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza (PNRR), Investimento Partenariato Esteso PE8 “Conseguenze e sfide dell'invecchiamento”, Progetto Age-It (Ageing Well in an Ageing Society, PE8-B83C22004800006).



IL PROGETTO CAREGIVER

Storie di Vita e di Cura

È il primo archivio italiano dedicato alle biografie di chi si prende cura di familiari e persone amiche anziane, i *caregiver informali*. Un patrimonio di storie che rende visibile un lavoro essenziale e spesso invisibile. L'archivio ha una chiara funzione pubblica e politica: riconoscere so-

cialmente il ruolo dei caregiver. Allo stesso tempo, è uno strumento di ricerca: i dati qualitativi e quantitativi raccolti saranno messi a disposizione di studiosi, decisori pubblici e di chi progetta politiche di sostegno alla popolazione anziana e a chi se ne prende cura.



Perché sono importanti le storie dei caregiver informali?

I numeri ci dicono quante sono le persone che si prendono cura di un familiare o di persone amiche anziane (tante, più di 7 milioni!). Ci raccontano quante ore dedicano alla cura, chi sono, dove vivono. Ma i numeri non bastano.

Le storie, le parole, ci mostrano come la cura attraversa e trasforma le vite dei caregiver e delle persone assistite: le difficoltà quotidiane, i momenti di fatica e quelli di gioia, ciò che si impara lungo il percorso, gli aiuti che mancano e quelli di cui ci sarebbe davvero bisogno. Perché dietro ogni dato c'è una persona. E dietro ogni persona c'è una storia che merita di essere ascoltata e raccontata.

Le **interviste biografiche** si concentrano sulle storie personali dei caregiver, le sfide legate all'**esperienza di cura e dei servizi** pubblici e privati e l'impatto che l'essere caregiver ha sui rapporti personali, sulla **vita sociale e lavorativa** e sul **benessere delle persone**.

La tecnica biografica non è solo una metodologia di ricerca: è un **atto politico**. Raccontare la propria esperienza di cura significa rivendicare il proprio ruolo, far emergere bisogni, diritti e desideri. Ogni intervista diventa un tassello che contribuisce a costruire una **mappa della cura** in Italia e a ragionare sulla **sostenibilità del sistema di cura** italiano.

COSA CI DICONO I CAREGIVER

Come è cambiata la tua vita?

«**Gli impegni miei personali sono ridotti**, vorresti farti una passeggiata ma non la fai, leggere un libro ma non riesci, andare in palestra e non riesci [...] Si, ho rinunciato a viaggi, weekend perché ti senti in colpa. Rimpiango la vita di quando ero giovane e stavano bene».

«Ho vissuto con **tanta preoccupazione** tanta, tanta, tanta. Ecco è questo, se tu chiedi, queste cose cambiano la vita, sì te la cambiano perché io ho vissuto in ansia quasi sempre, quasi sempre [...]» «Mi sono sentita sempre molto **responsabile** e ti dirò che anche adesso non lo so se ho fatto tutto quello che potevo fare, questo è il mio cruccio costante»

Come cambia il rapporto con la persona assistita?

«Io sono molto legato a mio fratello [...] chiaramente dopo che gli è successo questo incidente, **il legame si è rafforzato**, nel senso che io mi sento responsabile della sua vita [...] Spesso capita di pensare che io ho il dovere di sopravvivere anche almeno un giorno in più, perché le sue condizioni stanno gradualmente attenuandosi» «È un legame molto stretto, **credo sia il legame più forte che abbiamo** [...]»

[...] Con il tempo, crescendo e diventando mamma, **inizi a comprendere** davvero molte delle cose che ti venivano dette. Poi la vedi anziana, sofferente... in questo periodo è più distratta, meno attenta di prima. Un tempo era lucidissima, ti risolveva i problemi, e allora capisci che ora ha davvero bisogno di essere accudita. Per questo il legame si rafforza **sempre di più**»



Quali competenze hai acquisito?

«Io credo che la figura del caregiver, come peraltro tutti i ruoli di cura, i ruoli in cui comunque ci si prende cura di una fragilità [...] creino **competenze importanti, competenze trasversali** [...]»

[...] credo che questo tipo di esperienza renda, come dire, **più attenti al dialogo, alla condivisione, all'ascolto**, alla diponibilità appunto per chi ci sta attorno [...]

«**Tenerezza, tolleranza**, più dolcezza, **più comprensione**...dai più valore alle cose, sei più tollerante delle cose della vita perché c'è tutto da imparare da questa situazione, che ti toglie ma ti dà anche»

Che consiglio daresti a chi inizia?

«**Di non isolarsi**, di cercare comunque di ritagliarsi degli spazi. Perché, se riesci a mantenere un po' di spazio per te, puoi continuare a fare cose che ti piacciono, che ti danno soddisfazione e ti permettono di ricaricarti [...]»

[...] Così, quando sei con l'altra persona, riesci a essere un po' più serena, anche **fisicamente ed emotivamente**. Per me, infatti, il peso non è tanto la stanchezza fisica, quanto quella emotiva: il non poter fare ciò che vuoi, quando vuoi»

«**Rinforzare la propria persona**. Perché, se si ha davvero consapevolezza di sé, allora si riescono ad affrontare le difficoltà; altrimenti diventa impossibile affrontare qualsiasi cosa [...]»

[...] Già vivere richiede una certa struttura interiore, una "spina dorsale"; affrontare problemi come questi richiede ancora più forza. Ma **non si tratta solo di forza fisica**: serve soprattutto una **forza d'animo**, una **solidità mentale** che permetta, ogni giorno, di restare lucidi, prendere decisioni giuste, mantenere equilibrio e centratura»

Raccontare la propria storia di cura è un contributo prezioso per costruire conoscenza, far emergere bisogni e ispirare politiche più adeguate. **Ogni esperienza condivisa aiuta a dare voce a tanti altri caregiver.**