

Gentili Famiglie e colleghi dei servizi

Trento, 16 marzo 2020

*Cari Familiari delle persone che frequentano i nostri centri educativi,
cari Educatori attivi in questi giorni nelle comunità alloggio e nei centri educativi,*

in questi giorni ci troviamo tutti a vivere una situazione che costringe a limitare drasticamente i contatti e gli incontri di ogni giorno, che impone la chiusura di alcuni servizi e il rinvio degli appuntamenti previsti; solo il lavoro di alcuni di noi continua nei contesti residenziali.

Sappiamo quanto sia impegnativo per i familiari rimanere in questo tempo sospeso, privati ciascuno dei propri riferimenti.

Per questo vogliamo raggiungervi col nostro incoraggiamento e ci permettiamo di suggerirvi alcune indicazioni, nella speranza che possano esservi di aiuto.

1. Mancando tutte le attività che scandivano i giorni della settimana, è importante innanzitutto ricreare una routine strutturata per la giornata o, meglio, per la settimana: è una cornice davvero importante, che trasmette a tutti sicurezza e senso di prevedibilità.

2. Rimaniamo collegati al quotidiano, alle esigenze della casa: a un ordine più funzionale che cerchiamo di trovare per l'armadio, a una parete della camera che vogliamo rinnovare, magari dipingendo, ritagliando e poi incollando qualche farfalla o fiore colorato.

3. Evitiamo di pensare troppo a quello che oggi ci manca e spostiamo lo sguardo alle risorse che abbiamo o possono nascere insieme. Proviamo a fare una lista di risorse disponibili: dal giocare col cane, alla musica o ai bei film che in questo tempo possiamo scaricare gratis dal web, al tagliare vecchi ritagli di stoffe e fare cuscini o un nuovo tappeto...

4. Non isoliamoci, confrontiamoci a distanza: a volte basta un breve confronto e si trova la risorsa, si aggira l'ostacolo. Accogliamo le fatiche degli altri ma lasciamoci anche accogliere. Sappiamo quanto sia importante poter passare da un momento di tristezza, sconforto o rabbia, al potersi dire "sono stato però efficace nel superare un problema, non credevo di avere dentro di me tutta questa creatività; ci stiamo proteggendo bene, ce la stiamo facendo!"

5. Le persone con disabilità hanno tutte una loro capacità di comprensione e hanno diritto a sentirsi coinvolte e a fare la loro parte quando si vive un'emergenza. Spieghiamo loro tutte le regole relative al lavarsi le mani e a tenere le distanze giuste e lavoriamo su questo apprendimento.

6. Le nostre persone hanno bisogno di informazioni chiare e vere, che vanno filtrate in base alle loro caratteristiche mentali, in modo che ogni comunicazione possa essere compresa. E' importante non esporle o sovraesporle a immagini e notizie non adatte al loro livello di comprensione. Va bene scegliere uno o due momenti al giorno da dedicare insieme alla visione di notiziari, in modo tale da rendere il messaggio comprensibile e rassicurare orientando agli aspetti positivi, ovvero spiegare che ci sono tante persone che si stanno occupando del coronavirus e sottolineare questi aspetti quando emergono in TV.

7. Dare sicurezza. Significa in primo luogo poter continuare a fare anche cose divertenti e imparare cose nuove. Vuol dire inoltre stare con persone di fiducia senza che vedano solo volti spaventati e allarmati. Ricordiamoci che loro ci osservano e comprendono soprattutto dai nostri stati emotivi. Vitalità negli affetti e senso di padronanza: in primis padronanza di noi stessi. I ragazzi notano le incongruenze delle persone adulte di riferimento, ad esempio se diciamo: *"Non c'è da avere paura"*, poi facciamo scorte alimentari per un esercito, oppure portiamo la mascherina sempre, mentre i presenti mantengono tutti la distanza di un metro, possiamo generare confusione e il ragazzo non sa più se può fidarsi.

8. Prendiamoci sempre cura di noi, cercando di superare l'ansia inutile. Ricordatevi che se non riusciamo a prenderci cura della nostra calma, non possiamo dare sicurezza agli altri!

In questi casi, vi raccomandiamo di farvi supportare da altri familiari o attraverso la comunità, rete di amicizie ed eventualmente consultate specialisti esperti.

In questi giorni saremo sempre disponibili ad essere chiamati per un ascolto e un consiglio, per cercare insieme nuove risorse. Qualcuno di noi sarà in ferie per la chiusura di alcuni servizi ma a turno resteremo sempre a disposizione.

Restiamo uniti!

Le psicologhe e i pedagogisti di Anffas Trentino

I nostri numeri di riferimento sono:

Elisa Debastiani 320 4989647

Carla Pontara 320 1710207

Elisabeth Weger 320 3816343

Tiziano Gomiero 320 1710208

