

6

SEZIONE

**Usare la tua esperienza
di vita per aiutare gli altri**

6.1 Introduzione

Le esperienze personali condivise sono un elemento chiave dei programmi e dei servizi basati sui pari in termini del loro contributo per stabilire una relazione tra pari. Esperienze di vita simili aiutano ad “aprire le porte” e “costruire ponti” tra i Peer Supporters. Allo stesso modo, riflettere sulla propria esperienza vissuta e parlare degli eventi passati può aiutare il Peer Supporter a guardare al passato e al presente da una prospettiva diversa attribuendo a determinati eventi un significato diverso, e a trovare la strada per i cambiamenti nella propria vita. Tuttavia, se vogliamo trarne il massimo e mantenere la pratica sicura sia per il Peer Supporter che per il pari, tutte le parti coinvolte, inclusi i professionisti coinvolti nell’organizzazione dei servizi e nella supervisione, devono essere ben consapevoli di quegli aspetti che saranno utili per raggiungere questi obiettivi e di quelli che invece devono essere evitati.

6.2 Obiettivi formativi

- Comprendere il valore che ha la propria esperienza vissuta nel Peer Support
- Conoscere i potenziali benefici della condivisione dell’esperienza vissuta
- Considerare le difficoltà nel condividere l’esperienza
- Analizzare i modi in cui una persona può rivalutare e attribuire nuovi significati agli eventi passati
- Familiarizzare con gli aspetti rilevanti per condividere l’esperienza in modo efficace

6.3 Programma della lezione

DURATA

2,5 ore

MATERIALI

- Presentazione Power Point Unità 6. (spiegazione dei concetti di base)
- Manuale JCS (contiene tutti i fogli di lavoro e le dispense)
- Carta A3
- Lavagna a fogli mobili/lavagna
- Pennarelli/Penne



APERTURA DELLA SESSIONE (PROCEDURA)

Introdurre gli scopi di base dell'impiego dell'esperienza di vita nel Peer Support. Fornire nella presentazione Power Point Unità 6. (15 min)

CONTENUTI TEORICI

Unità 8. Usare la propria esperienza di vita per aiutare gli altri, ATL Trainer Curriculum ([link](#))

ATTIVITÀ 1	Riscrivere la propria storia
DURATA	30 min.
MATERIALI	Proiettore/ TV, un breve video sulla storia di un recupero
RIFERIMENTO DISPENSE/ FOGLIO DI LAVORO	ND
PROCEDURA DETTAGLIATA/ DESCRIZIONE	<p>Presenta al gruppo una storia di recupero raccontata in prima persona da qualcuno che ha superato il problema dell'homeless. A questo fine, puoi cercare un video adatto nella tua lingua cerca un video che sia relativamente breve (10-15 min) e che trasmetta come il punto di vista del protagonista sulle proprie esperienze sia cambiato nel tempo.</p> <p>Dopo che il gruppo ha visto la storia, invita i partecipanti a riflettere: a) sul processo che il protagonista potrebbe aver attraversato nel vedere o esporre la sua storia nel modo in cui lo fa nel video, b) l'effetto che l'ascolto di storie di recupero personale ha su altre persone non coinvolte nella storia.</p> <p>Puoi porre ai partecipanti le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensi che (nome della persona) abbia sempre avuto la stessa visione degli eventi della sua vita? • Cosa potrebbe averla motivata a cambiare il suo punto di vista e vedere certi eventi da una prospettiva diversa? • Come ti sei sentito ad ascoltare questa storia di recupero? • Che effetto ha ascoltare le storie di guarigione di altre persone? • Trarre conclusioni comuni e mostra ai partecipanti come condividere la propria storia narrata in prima persona: • Può aiutare la persona a rivalutare la sua esperienza e ad assumerne il controllo. • Consente alla persona di riflettere su eventi passati vedendoli da una prospettiva diversa e rendendosi conto di quanto la propria vita sia cambiata da allora.
ALTERNATIVE/ SUGGERIMENTI	In alternativa alla riproduzione di un video, potresti prendere in considerazione l'idea di invitare qualcuno a condividere la sua storia con il gruppo



ATTIVITÀ 2	Lettera a me stesso												
DURATA	40 min												
MATERIALI	Manuale JCS												
RIFERIMENTO DISPENSE/FOGLIO DI LAVORO	Foglio di lavoro (REF) “Lettera a me stesso”												
PROCEDURA DETTAGLIATA/ DESCRIZIONE	<p>Chiedi ai partecipanti di guardare indietro alle sfide che hanno superato nella loro vita e di scrivere a sé una breve lettera per congratularsi e evidenziare i punti di forza che li hanno portati a combattere quelle difficoltà. Possono concentrarsi su una particolare sfida o possono scegliere di descriverne diverse.</p> <p>Informali che possono pensare a sfide e difficoltà relativamente piccole, che sono comunque una parte importante della nostra vita quotidiana e affrontarle, spesso porta a risolvere problemi più grandi e complessi. Sottolineare questo, può facilitare ai partecipanti l’attività, se hanno la sensazione che le loro più grandi difficoltà nella vita siano ancora irrisolte.</p> <p>Quando tutti hanno finito di scrivere, invita i partecipanti a condividere le loro lettere, concentrandosi soprattutto sui punti di forza individuati. Nel caso in cui il gruppo abbia difficoltà a identificare i propri punti di forza, puoi suggerire un elenco di punti di forza che molti di loro probabilmente avranno sviluppato nel tempo ma potrebbero non rendersene conto, ad es.</p> <table border="1"> <tr> <td>Coping skills</td> <td>Motivazione</td> <td>Perseveranza</td> <td>Auto-sufficienza</td> </tr> <tr> <td>Cura degli altri</td> <td>Spiritualità</td> <td>Abilità interpersonali</td> <td>Competenze specialistiche di lavoro</td> </tr> <tr> <td>Coraggio</td> <td>Gentilezza</td> <td>Intelligenza sociale</td> <td>Autenticità</td> </tr> </table> <p>Tra i conclusioni comuni basate sugli aspetti che i partecipanti hanno preso in considerazione nelle loro lettere. Discuti l’importanza di avere una solida comprensione dei propri punti di forza e dei propri risultati quando vogliamo sostenere altre persone nel loro recupero condividendo la nostra esperienza.</p> <p>Puoi utilizzare le seguenti domande per approfondire la discussione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riconosciamo a sufficienza il nostro ruolo nella nostra storia di superamento delle avversità o tendiamo a dare tutto il merito a terze persone? • Tendiamo a sminuire i nostri risultati nel tempo? Se è così, perché? • Le sfide e i problemi che sono stati risolti sembrano avere meno importanza? Se è così, perché? 	Coping skills	Motivazione	Perseveranza	Auto-sufficienza	Cura degli altri	Spiritualità	Abilità interpersonali	Competenze specialistiche di lavoro	Coraggio	Gentilezza	Intelligenza sociale	Autenticità
Coping skills	Motivazione	Perseveranza	Auto-sufficienza										
Cura degli altri	Spiritualità	Abilità interpersonali	Competenze specialistiche di lavoro										
Coraggio	Gentilezza	Intelligenza sociale	Autenticità										

ALTERNATIVE/ SUGGERIMENTI	<p>Nota: in alternativa, invece delle sfide, puoi chiedere ai partecipanti di pensare ai risultati che hanno ottenuto nel corso della loro vita e che sono significativi per loro.</p> <p>Prima o dopo questa attività, potresti incoraggiare il gruppo a condurre un'autovalutazione dei diversi punti di forza del carattere, attraverso il sondaggio Values in Action survey sviluppato da psicologi e ricercatori, Christopher Peterson e Martin Seligman, disponibile in più di 20 lingue.</p>
--------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ATTIVITÀ 3	Gioco di ruolo di condivisione dell'esperienza
DURATA	40 min.
MATERIALI	Presentazione Power Point Unità 6, Manuale JCS
RIFERIMENTO DISPENSE/FOGLIO DI LAVORO	Dispensa (REF) "Gioco di ruolo di condivisione dell'esperienza "
PROCEDURA DETTAGLIATA/ DESCRIZIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Discutere con i partecipanti gli aspetti rilevanti per condividere efficacemente la propria esperienza, considerare insieme le possibili difficoltà (presentazione PP).
ALTERNATIVE/ SUGGERIMENTI	<p>Chiedi ai partecipanti di mettersi a coppie. Uno assumerà il ruolo di un Peer Agent e l'altro agirà come un pari che riceve aiuto. Quest'ultimo chiede consiglio al Peer Support Agent su una determinata questione e le chiede di condividere quella che è stata la sua esperienza. Il Peer Agent cercherà di condividere la sua esperienza sull'argomento, seguendo le regole di base. Poi i ruoli si scambiano.</p> <p>La dispensa contiene un elenco di possibili argomenti.</p> <p>Discutete in plenaria con i partecipanti il diverso impatto che il processo potrebbe aver avuto su di loro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come ci si sente a fornire/ricevere supporto tra pari? • È stato difficile condividere la tua esperienza su questo argomento? Come mai? • Ti sei sentito a disagio? Cosa ti ha fatto sentire così?



ATTIVITÀ 4	Analisi del case scenario
DURATA	30-40 min.
MATERIALI	Manuale JCS
RIFERIMENTO DISPENSE/FOGLIO DI LAVORO	Il caso di Irina
PROCEDURA DETTAGLIATA/ DESCRIZIONE	Leggi il caso al gruppo o chiedi a qualcun altro di leggerlo ad alta voce. Rispondere insieme alle domande alla fine del caso.

CHIUSURA DELLA SESSIONE

Alla fine della sessione, il formatore porrà delle domande che stimolano la riflessione, vale a dire "Come pensi che la sessione di oggi ci avvicini a diventare Peer Support Agent?". Quindi inviterà i partecipanti a individuare ciò che ha attirato la loro attenzione, ciò che hanno acquisito e ciò che vogliono mantenere come punto di riferimento della sessione di oggi, nonché a porre eventuali domande al riguardo.

6.4 Bibliografia/ Webiografia

- *Scottish Recovery Network, Fundación INTRAS et al., [Peer2peer. Vocational Training course](#), 2015*

6

SEZIONE

**worksheet e
scenario del caso**



Accommodating a travelling **life**



Worksheet: Lettera a me stesso

Guarda indietro alle sfide che hai superato ad un certo punto della tua vita. Può essere qualsiasi cosa, dalle sfide relativamente piccole a quelle più complesse. Puoi concentrarti su una particolare sfida o puoi scegliere di fare riferimento a diverse. Pensa ai punti di forza del tuo carattere che hanno avuto un ruolo nel superare queste sfide.

Successivamente, scrivi una breve lettera in cui ti congratuli con te stesso per aver superato le difficoltà e fai notare i punti di forza che ti hanno portato a combattere quelle difficoltà.

Worksheet: Esperienza di condivisione del gioco di ruolo

Insieme a un altro collega, simula una conversazione tra un peer supporter e un peer, sulla base delle situazioni seguenti.

In qualità di peer supporter, ti potrebbe essere chiesto di condividere la tua esperienza in relazione a situazioni simili a quelle riportate di seguito. Può succedere che tu non abbia un'esperienza diretta in prima persona con alcune di queste situazioni; tuttavia, sarai in grado di capire la posizione della persona e offrire la tua visione al tuo pari.

1	Mike non si sente a suo agio con l'ambiente del rifugio. Non sa come parlarne allo staff. Invece, se ne va e dorme male per alcuni giorni. Durante questi giorni, di solito torna a bere.
2	Saul non è in contatto con i membri della famiglia da alcuni anni. Vorrebbe contattarli ma è titubante e non sa come fare.
3	Laura sta pensando di seguire un corso di formazione professionale, ma ha difficoltà a decidere un'area.
4	Alicia vive in un appartamento privato per la prima volta in due anni. Vivi da solo. Un assistente sociale di un'organizzazione locale ti fa visita quasi ogni giorno. Per questo non hai niente con cui riempire le tue giornate. Ti senti solo.
5	A Kevin è stato detto che potrebbe iscriversi a un programma abitativo. Tuttavia, ha più requisiti. Per questo gli assistenti sociali gli sono stati intorno per gestire una serie di documenti e pratiche burocratiche. L'accompagnano agli uffici amministrativi. Si sente a disagio. Gli sembra che gli altri prendano decisioni per lui.
6	A Helen è stato offerto un lavoro. Dovrebbe iniziare il periodo di prova la prossima settimana. Si sente estremamente nervosa e insicura perché è passato molto tempo dall'ultima volta che ha lavorato e sente un'importante pressione per poter mantenere questo lavoro.
7	Marta viveva con il suo compagno che spesso la maltrattava e si è trasferita. Ora vive in un centro di accoglienza per donne e frequenta un programma di formazione professionale. Nelle ultime due settimane ha ripetutamente saltato le lezioni e sembra che abbia ripreso una relazione con l'ex fidanzato che abusava di lei.
8	Frank ha iniziato un lavoro di recente. Ha già ricevuto diversi pagamenti ma non è riuscito a risparmiare denaro. Sembra che spenda i soldi che riceve pochi giorni dopo essere stato pagato.
9	Rebecca ha vissuto per strada negli ultimi due anni. Non va mai al rifugio. Non vuole impegnarsi in alcun servizio perché non vuole la compassione di nessuno, il che la fa solo vergognare.
10	C'è una persona con cui Robert era stato vicino una volta, ma hanno litigato e hanno rotto l'amicizia... Si sente ancora dispiaciuto perché quella persona era molto importante per lui. Vorrebbe mettersi in contatto con quella persona per dirle che gli dispiace ma si vergogna e teme il rifiuto.



Storia di Irina

Irina è nata in Russia 62 anni fa. Si è trasferita in Finlandia con la sua famiglia quando aveva 7 anni. All'inizio è stata vittima di bullismo perché non capiva la lingua. Dopo un anno ha imparato il finlandese e ha fatto amicizia. Quando aveva 10 anni, sua madre ha dato alla luce due gemelli. La vita della famiglia era abbastanza normale. La madre rimaneva a casa con i bambini e il padre lavorava sodo. Quando Irina aveva 14 anni, suo padre morì in un incidente. Sua madre è diventata una madre single e la loro famiglia ha cominciato a avere difficoltà a sbarcare il lunario. In diverse occasioni sua madre è caduta in depressione e Irina si prendeva cura dei suoi fratelli, isolandosi dai suoi coetanei e trovando conforto nei suoi due gatti.

Dopo 3 anni, la madre di Irina ha deciso di tornare in Russia. Irina non aveva familiarità con la cultura russa e ha preferito rimanere in Finlandia. Siccome studiava ed era quasi adulta, sua madre l'ha lasciata rimanere in Finlandia. Irina ha studiato, è diventata insegnante di matematica e si è sposata all'età di 27 anni. Il suo matrimonio è stato felice, ma un motivo di tristezza è stato il fatto che non riusciva ad avere figli. Dopo quasi tre decenni di matrimonio suo marito è morto e lei è rimasta sola in Finlandia senza famiglia. Era in buoni rapporti con i suoi fratelli che vivevano in Russia ma si vedevano raramente e il loro contatto era principalmente telefonico.

Irina è diventata una cliente dei servizi sociali dopo essere stata minacciata di sfratto dal suo appartamento. Il motivo dello sfratto sono state le cattive condizioni e il disordine dell'appartamento: da tempo infatti, dall'appartamento usciva un odore sgradevole sul vano scale. Si è scoperto che Irina possedeva 8 gatti e non era in grado di prendersi cura di loro. Gli animali sono stati portati in un rifugio per animali: Irina ha protestato, ha detto che i gatti erano tutto ciò che aveva, si è comportata in modo confuso e aggressivo.

L'appartamento di Irina era pieno di ogni sorta di oggetti, da anni conservava giornali, ovunque c'erano vestiti e tessuti sporchi. Irina non potendo nemmeno dormire nel suo letto, ricoperto di pile di oggetti, dormiva in effetti in una poltrona: ciò nonostante non sembrava preoccuparsi delle cattive condizioni dell'appartamento e non permetteva a nessuno di pulirlo.

Daniel, l'assistente sociale assegnato al caso di Irina, ha cercato di costruire un rapporto di fiducia con lei, ma lei non è stata ricettiva a questo aiuto. Sospettava che Irina avesse problemi di salute mentale ma non c'erano registrazioni di precedenti trattamenti di salute mentale e niente indicava abuso di sostanze.

Un vicino ha detto a Daniel che il marito di Irina era morto alcuni anni prima. Non sembravano avere molti amici o parenti, ma sembravano godersi la vita insieme. Fu sorpreso di sentire che c'erano otto gatti nell'appartamento di Irina poiché ne conosceva solo tre, inoltre ha detto di non aver visto recentemente Irina così spesso come prima.

Daniel ha cercato di impedire lo sfratto di Irina e il suo padrone di casa è stato disposto a negoziare purché l'appartamento fosse tenuto pulito e Irina fosse aiutata, ma Irina si è rifiutata di rivolgersi ai servizi di salute mentale e di far pulire l'appartamento. Infine, le autorità sanitarie e i servizi sociali hanno ritenuto che Irina fosse a rischio imminente di rappresentare un pericolo per sé stessa e hanno disposto il suo trasferimento forzato in un reparto psichiatrico per ricevere assistenza medica. Grazie al trattamento, le condizioni mentali di Irina sono migliorate; iniziò a guardare la sua situazione con chiarezza e provò una grande vergogna. È tornata nel suo appartamento, ma anche se le sue condizioni fisiche sono buone, la sua sopravvivenza a casa sembra incerta e a volte dimentica di prendere le medicine. I fratelli di Irina hanno promesso di venire a trovarla il prima possibile, ma potrebbe volerci del tempo. Uno dei suoi vicini la controlla una volta alla settimana, tuttavia, Irina si sente sola e depressa. Le mancano il suo marito e i suoi gatti.

Domande per la riflessione

- 1.** Perché la situazione di Irina era diventata così critica?
- 2.** Cosa si può fare affinché i problemi di Irina non si ripetano e non diventi una
- 3.** homeless?
- 4.** Di che tipo di rete sociale potrebbe aver bisogno?
- 5.** Di che tipo di servizi potrebbe aver bisogno? IOS: STORY OF IRINA
- 6.** Chi è/sono la persona/le persone chiave che potrebbero aiutarla?
- 7.** Potrebbe trarre beneficio dal Peer Support? Come Peer Supporter quale potrebbe essere il tuo ruolo nell'aiutare Irina?



6

fine della sessione

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

