

10 idee per stare bene insieme

Cosa fare se le forze fisiche o mentali iniziano a diminuire? Probabilmente è già capitato anche al vostro gruppo. Con queste dieci idee, che potrebbero aiutarvi a stare ancora meglio insieme, vorremmo incoraggiarvi a riconoscere e affrontare i cambiamenti nella vostra Tavolata.

1 Mostrare interesse

«La mia malattia sta diventando troppo pesante per me e potrei essere un peso per voi.»

- È giusto che le persone continuino a partecipare, anche se con il tempo il loro ruolo nel gruppo potrebbe cambiare.
- Domande: come ti piacerebbe contribuire? E come possiamo aiutarti?
- Le malattie possono essere tematizzate, ma non devono costituire l'unico argomento di discussione.
- Piccoli gesti dimostrano: qui tutti sono bene accolti.

2 Consentite a tutti di partecipare

«Non ho più la forza di cucinare.»

- Cercate di capire di quale aiuto ha bisogno prima, durante o dopo l'incontro.
- Se necessario, organizzate un aiuto per la cucina, il trasporto o l'assistenza.
- Il contributo dei partecipanti non dev'essere per forza culinario: anche un fiore, una poesia o la condivisione di un ricordo sono preziosi.

3 È giusto rispettare i limiti di tutti i partecipanti.

«Non riesco più a sopportare le lamentele.»

- Parlate dei vostri limiti nel gruppo o in privato. Anche se ciò può risultare spiacevole.
- È utile discutere di come vogliamo essere trattati quando il nostro corpo e/o la nostra mente cambiano.
- È giusto prendere decisioni importanti all'interno del gruppo.
- Bisogna rispettare la dignità di ogni persona. Per progredire ci vogliono accettazione e generosità.

4 Quando la vista si deteriora

«Non riconosco più quello che ho nel piatto.»

- Per una persona che non ci vede bene, scegliete un posto con le spalle rivolte alla finestra e assicuratevi che la luce sia chiara ma non abbagliante: in questo modo riconoscerà meglio i volti delle altre persone.
- Usate i contrasti, per esempio stoviglie chiare e un set scuro.
- Descrivete cosa c'è nel piatto, per esempio in senso orario partendo dall'alto.
- Raccontate alla persona cosa sta succedendo lontano dal tavolo.

5 Quando l'udito si deteriora

«Non capisco nulla quando tutti parlano allo stesso tempo.»

- Rivolgetevi al vostro interlocutore quando parlate.
- Parlate non solo ad alta voce, ma anche in modo lento e chiaro.
- Assicuratevi che non ci siano persone che parlano contemporaneamente.
- Riassumete brevemente il tema trattato.

7 Quando i ricordi si spengono

«Me l'hai già detto.»

- Parlate con calma, usando frasi brevi e mantenendo il contatto visivo.
- Fate domande a cui si può rispondere con un sì o con un no.
- Fate una sola domanda alla volta.
- Mantenete i vostri rituali, come ascoltare musica o guardare foto.
- Siate pazienti, anche quando dovete ripetervi.

9 Quando alcuni non riescono più a partecipare

«Mi trasferisco in una casa di riposo e non potrò più partecipare.»

- Pianificate le visite, individualmente o in gruppo.
- Portate piccoli pensieri.

10 Quando un membro del gruppo muore

«Oggi il suo posto rimane vuoto.»

- Commemorate la persona (tenendo libero il suo posto o condividendo i ricordi) e organizzate un piccolo rituale.
- Alla riunione successiva si può ricominciare da capo, ad esempio con una nuova disposizione dei tavoli.
- Cercate di mantenere il ritmo delle riunioni.

6 Quando la mobilità, la forza o la destrezza diminuiscono

«Il bicchiere mi sta scivolando di mano.»

- Utilizzate senza problemi ausili, come posate con un manico spesso o una cannuccia.
- Offrite stuzzichini da mangiare con le mani se a qualcuno tremano molto le mani.
- Evitate i rischi di inciampo, fissando per esempio il tappeto con del nastro adesivo.

8 Quando le persone si ritirano in sé stesse oppure appaiono tristi o ansiose

«Al momento mi sento sopraffatto.»

- Mostrate curiosità verso gli altri: com'è andata dal nostro ultimo incontro?
- Con il linguaggio del corpo trasmettete calma e conforto.
- Mantenete i contatti anche al di fuori degli incontri programmati e, se potete, fatevi visita a vicenda.
- Piccoli gesti di solidarietà che possono fare la differenza.

«10 IDEE PER STARE BENE INSIEME, ANCHE QUANDO LE FORZE FISICHE O MENTALI DIMINUISCONO»

Questa pubblicazione è il risultato di impulsi provenienti da passate conferenze Tavolata, poi rielaborati con vari esperti e con il Consiglio di Tavolata. Da tutto ciò sono scaturiti tanti spunti interessanti. Grazie infinite! La pubblicazione completa è disponibile all'indirizzo:

www.tavolata.ch/it/stare-bene-insieme

