



**Rete Genesi: non solo anni alla vita ma vita agli anni.**



GUIDA PER FAMIGLIE

# Gestire le emozioni

Anche chi si prende cura ha bisogno di sostegno.

Genesi | Impresa Sociale  
Via Biline 74/76 Rodengo Saiano (BS)  
[www.coopgenesi.it](http://www.coopgenesi.it)

 **GENESI**  
Vita agli anni

# Presentazione



## ➤ **Prendersi cura di una persona anziana può diventare impegnativo.**



**Prendersi cura di una persona anziana può diventare impegnativo.** Non solo per le cose da fare: visite, farmaci, documenti, assistenza, telefonate.

Ma anche per quello che si vive dentro.

Stanchezza.

Preoccupazione.

Senso di colpa.

Rabbia.

Paura.

Solitudine.

Sono emozioni frequenti per chi assiste una persona fragile.

IRiconoscerle non significa amare meno. Significa capire che anche il caregiver ha dei limiti.

Questa guida aiuta a **dare un nome ad alcune emozioni comuni e a capire quando può essere utile chiedere supporto.**

# La stanchezza

**La stanchezza non nasce solo dalle attività pratiche.**

Nasce anche dal pensare sempre a tutto: farmaci, visite, rischi, imprevisti, decisioni.

Può diventare un segnale da non ignorare quando:

- dormi poco o male;
- ti senti sempre in allarme;
- non riesci più a recuperare energie;
- ogni richiesta ti sembra troppo;
- non hai più momenti liberi;
- fai fatica a concentrarti sul lavoro o sulle altre responsabilità.

La cura non può reggersi a lungo su una persona esausta.

**Chiedere aiuto prima di arrivare al limite** è un modo per proteggere te e la persona di cui ti prendi cura.



# Il senso di colpa

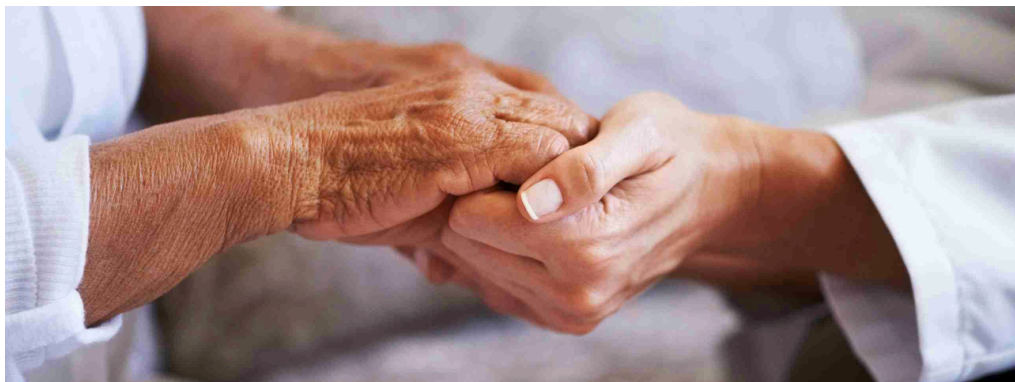
**Molti caregiver si sentono in colpa.** Quando escono.  
Quando chiedono aiuto. Quando perdono la pazienza.  
Quando pensano di non fare abbastanza. Quando valutano  
un servizio esterno.

Ma prendersi cura non significa fare tutto da soli.  
Delegare una parte dell'assistenza non cancella l'affetto.  
Può renderlo più sostenibile.

## **Una domanda utile**

Quando senti il senso di colpa, prova a chiederti:  
Sto trascurando la persona, oppure sto cercando di sostenere un  
bisogno diventato troppo grande per una sola persona?

Questa domanda non elimina la fatica.  
Ma aiuta a guardare la situazione con  
più equilibrio.



# La rabbia

## **La rabbia può essere difficile da ammettere.**

Può comparire quando la persona rifiuta aiuto, ripete sempre le stesse domande, si lamenta, non riconosce la fatica di chi le sta accanto.

La rabbia non significa che sei una cattiva persona.

Spesso è il segnale di una fatica accumulata.

## **Quando senti che stai per perdere la pazienza**

- Fermati qualche minuto, se la persona è al sicuro;
- esci dalla stanza;
- rimanda una discussione inutile;
- chiedi un cambio, anche breve;
- parla con qualcuno senza aspettare di esplodere.

Non sempre puoi cambiare il comportamento della persona. Puoi però evitare di restare solo dentro la fatica.

# La paura

Chi si prende cura vive spesso con molte domande. Cosa succederà se peggiora? Potrà restare a casa? E se cade? E se io non ci sono? Sto prendendo la decisione giusta?

La paura nasce spesso dall'incertezza. Non puoi controllare tutto.

Puoi però fare alcuni passi concreti:

- raccogliere le informazioni utili;
- parlare con il medico;
- confrontarti con i servizi;
- coinvolgere gli altri familiari;
- chiedere un primo orientamento.

**A volte non serve avere subito tutte le risposte.** Serve capire qual è il prossimo passo possibile.

# La tristezza

**Vedere cambiare una persona cara può fare male.**

Può cambiare il suo modo di parlare, ricordare, muoversi, reagire.

Può cambiare anche il vostro rapporto.

La tristezza è una risposta normale davanti a una perdita di autonomia, a una malattia, a un cambiamento importante. Non va negata. Va riconosciuta.

Dire “mi dispiace”, “faccio fatica”, “non è semplice per me” può essere **il primo modo per non restare soli.**

# La solitudine

A volte il caregiver è circondato da persone, ma si sente comunque solo. Perché gli altri chiedono aggiornamenti, ma non vivono la quotidianità. Perché danno consigli, ma non si assumono compiti. Perché la responsabilità ricade sempre sulla stessa persona.

In questi casi può essere utile trasformare il bisogno in richieste concrete. Invece di dire solo “sono stanca”, prova a dire:

- “Puoi accompagnarlo alla visita?”
- “Puoi occuparti delle ricette questo mese?”
- “Puoi restare con lei sabato pomeriggio?”
- “Puoi partecipare anche tu al colloquio con il servizio?”

Le richieste precise aiutano a rendere visibile il carico.

# Quando chiedere supporto



## **Non serve aspettare di non farcela più.**

Può essere il momento di chiedere aiuto se:

- dormi poco o male da tempo;
- ti senti sempre sotto pressione;
- hai rinunciato quasi del tutto alla tua vita;
- ti arrabbi spesso e poi ti senti in colpa;
- non riesci più a gestire lavoro, famiglia e cura;
- ti senti solo nelle decisioni;
- ogni scelta ti sembra troppo pesante;
- non recuperi più energie;
- hai paura che possa succedere qualcosa quando non ci sei.

Riconoscere un limite non è una sconfitta.

È un passaggio necessario per continuare a prendersi cura in modo più sicuro.

Se la sofferenza diventa molto intensa o temi per la sicurezza tua o della persona assistita, è importante chiedere subito aiuto a un professionista sanitario o ai servizi di emergenza.

## **Con chi parlarne**

*Non devi raccontare tutto a tutti.*

*Può bastare iniziare da una persona o da un servizio capace di ascoltare davvero.*

Puoi cercare un confronto con:

- un familiare disposto ad assumersi una parte concreta del carico;
- il medico di medicina generale;
- uno psicologo;
- un assistente sociale;
- uno sportello dedicato alle famiglie;
- operatori o professionisti già coinvolti nella cura;
- gruppi di confronto tra caregiver, se disponibili.

# Piccola scheda per fermarti un momento

Questa scheda può aiutarti a capire come stai e di cosa hai bisogno.

## In questo periodo mi sento soprattutto:

- stanco/a
- preoccupato/a
- arrabbiato/a
- solo/a
- in colpa
- triste
- confuso/a
- sotto pressione
- altro: \_\_\_\_\_

## Quanto spazio occupa la cura nella mia vita?

Riesco ad avere momenti per me?

- sì, con regolarità
- qualche volta
- quasi mai
- mai

Riesco a dormire e recuperare energie?

- sì
- solo in parte
- no

Mi sento sostenuto/a dagli altri familiari?

- sì
- solo in parte
- no

Mi capita di sentirmi sempre in allarme?

- spesso
- qualche volta
- mai

## Cosa mi pesa di più oggi?

---

---

---

## Quale aiuto concreto mi servirebbe?

- qualcuno che mi dia il cambio per alcune ore
- aiuto con visite e appuntamenti
- aiuto con pratiche e documenti
- informazioni sui servizi disponibili
- un confronto sulle decisioni da prendere
- uno spazio per parlare di come sto
- altro: \_\_\_\_\_

## A chi posso chiedere il primo aiuto?

Nome / servizio:

---

Cosa posso chiedere concretamente:

---

Quando lo farò:

---

# Una cosa da ricordare



## ➤ Prendersi cura non significa annullarsi.

Puoi essere presente e avere bisogno di riposo.

Puoi voler bene e sentire fatica.

Puoi fare molto e avere bisogno che qualcuno ti aiuti.

La cura non diventa meno vera quando viene condivisa.

**Diventa più sostenibile.**

### Altri strumenti utili

*Questa guida fa parte degli strumenti pensati per famiglie e caregiver.*

Puoi consultare anche:

#### **Guida per un caregiver**

Per osservare i primi cambiamenti, raccogliere le informazioni utili e preparare un primo confronto.

#### **Vocabolario semplice**

Per comprendere parole, sigle e documenti che si incontrano nei percorsi di cura.

#### **Quando valutare una RSA**

Per orientarsi in una scelta delicata, capire quando iniziare a informarsi e quali domande fare durante una visita.

# Genesis: un riferimento per le famiglie



## La rete Genesis



Cure a Domicilio



Cure Residenziali



Cure Semi Residenziali



Servizi per Famiglie



Poliambulatori Specialistici



Servizi per Enti

Genesis accompagna le persone anziane e le loro famiglie con **una rete di servizi integrati**.

Prendersi cura di una persona fragile significa guardare ai suoi bisogni, ma anche **riconoscere ciò che vive chi le è accanto ogni giorno**.

Per questo l'orientamento alle famiglie non parte solo dalla domanda: "Quale servizio serve?" Parte anche da un'altra domanda: **"Come state vivendo questa situazione?"**

---

## Contattaci

Tel: 030 6810926

Email: [info@coopgenesis.it](mailto:info@coopgenesis.it)

Sito: [www.coopgenesis.it](http://www.coopgenesis.it)

Se ti stai prendendo cura di una persona anziana e senti il bisogno di orientarti, puoi contattare lo *Sportello Famiglie di Genesis*. Non serve aspettare che tutto diventi troppo pesante. Puoi iniziare raccontando la tua situazione.



## **Prendersi cura di una persona anziana può portare affetto, presenza e responsabilità.**

Può portare anche stanchezza, paura, rabbia e senso di colpa.

Questa guida aiuta a riconoscere alcune emozioni comuni del caregiver e a capire quando chiedere sostegno.

*Perché chiedere aiuto non cancella l'affetto. Lo protegge.*

