Zeitschrift: Rivista : la rivista di Parkinson Svizzera
Herausgeber: Parkinson Svizzera
Band: - (2022)
Heft: 2

Artikel: Sostenere gli "Young Carers"
Autor: Hefti, Kilian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1036242

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Consigli per gestire lo stress

➜ **Capire:** non è il fattore scatenante dello stress a determinare come affrontiamo una determinata situazione, bensì il nostro modo di pensare, sentire e comportarci. Possiamo imparare a interrompere le reazioni di stress.

➜ **Riconoscere lo stress e fermarsi:** quando i pensieri e i sentimenti legati ai fattori che scatenano lo stress si mettono in moto: stop!

➜ **«Pronto soccorso»:** sedetevi per qualche minuto. Respirate con calma. Osservate la vostra respirazione. In alternativa potete fare un giro dell'isolato a piedi, concentrandovi sui vostri passi.

➜ **Analizzare il fattore scatenante dello stress:** prendetevi del tempo per osservare in maniera oggettiva la situazione: che cosa sta davvero succedendo? Che cosa provoca lo stress?

➜ **Analizzare le reazioni al fattore scatenante dello stress:** su che cosa si concentra la vostra attenzione? Quali pensieri e sentimenti vengono innescati? Come vi comportate? Che risultati ha dato finora questo comportamento?

➜ **Cambiare prospettiva:** come rifletteresti, sentireste e agireste in quanto persona capace di gestire il fattore scatenante dello stress? Immaginatevi in una situazione in cui siete in modalità di (ri)creazione e riuscite a gestire un frangente difficile.

➜ **Sviluppare strategie preventive per i momenti difficili:** che cosa vi aiuta nei momenti difficili? Come potete favorire la modalità di (ri)creazione?

➜ **La pratica fa il maestro!** «L'arte è rialzarsi una volta in più delle volte in cui si è caduti.» Winston Churchill

Seminari in lingua tedesca

La gestione dello stress è strettamente legata a una gestione competente del cambiamento. Nell'autunno 2022 Sibylle Tobler conduce il seminario «Parkinson? Veränderungskompetenz stärken!». ➜ *parkinson.ch > Eventi*

Per il 2023 ha inoltre previsto un nuovo seminario incentrato sullo stress, che condurrà insieme a René Gossweiler, responsabile consulenza e formazione d Parkinson Svizzera.

Foto: Keystone/Gaetan Bally

Molti bambini si occupano di familiari con il Parkinson.

Sostenere gli «Young Carers»

Ne abbiamo parlato con Kilian Hefti, assistente sociale nel campo della consulenza e della formazione.

Rivista: Che cosa si intende per «Young Carers»?
Sono bambini e ragazzi, ossia minori di 18 anni, che si occupano regolarmente delle cure e dell'assistenza di un familiare. Si assumono mansioni importanti e responsabilità che solitamente sono riservate agli adulti.

Che cosa ha portato all'idea di una serata di discussione con i genitori?
Durante le consulenze e anche in seno ai gruppi di auto-aiuto emerge spesso l'esigenza di un'offerta mirata agli «Young Carers».

Quali preoccupazioni hanno i bambini e i ragazzi?
Sono più legati al contesto, per cui hanno meno tempo. Molti, inoltre, si sentono in imbarazzo al momento di invitare un'amica o un amico a casa.

Qual è lo scopo del laboratorio?
Raccoglieremo idee di proposte mirate agli «young carers». L'anno scorso abbiamo cominciato a proporre seminari di un giorno e un evento per i giovani con pernottamento compreso. Purtroppo non abbiamo avuto iscritti. Anche la chat «Talkabout» destinata agli «Young Carers» finora non è stata molto usata. Attraverso questo laboratorio vorremmo riuscire ad aggiustare il tiro per il 2023.

Serata con i genitori sul tema degli «Young Carers» (in tedesco)

Il laboratorio gratuito è destinato ai familiari che prestano cure e ai parkinsoniani con figli o nipoti sotto i 18 anni.
Luogo: Zurigo **Data:** lunedì 22 agosto 2022, dalle 19.00 alle 21.00. ➜ *parkinson.ch > Eventi*