CAFFÈ PER TUTTI

Buone pratiche per il contrasto dell'isolamento e la solitudine delle persone

di Gigliola Casadei, psicologa presso Cooperativa di solidarietà «Paolo Babini», Forlì

> Ci sono momenti storici nei quali il problema cruciale
> è quello della libertà, soprattutto nelle condizioni di oppressione,
> e ce ne sono altri in cui il problema maggiore
> è quello della fragilità,
> ed è il caso del nostro tempo.
>
> *Edgar Morin*

Quando non è una scelta, la solitudine diventa dolorosa e finisce per minare la salute e il benessere delle persone aprendo le porte alla fragilità. Indipendentemente dall'età, la compagnia degli altri è indispensabile quanto l'aria che si respira, abbiamo bisogno della relazione con altre persone come il pane. Soli si muore. Lo mettono in evidenza diversi studi. Uno di questi, condotto da un gruppo di ricercatori della Brigham Young University di Provo (Utah), dimostra come *l'assenza di relazioni sia un fattore di rischio molto più pericoloso dell'obesità, del consumo eccessivo di fumo e alcol e della scarsità di attività fisica.* Il contatto con amici e familiari ha effetti benefici sulla qualità della vita a tutte le età, sostiene Julianne Holt-Lunstad, coordinatrice del gruppo di ricercatori, che proprio per questo sottolinea la necessità di orientare le politiche di salute pubblica verso un incremento dei rapporti sociali, la cui quantità e qualità, sono oggi sempre più scadenti.

Altre ricerche danno l'idea di quanto diffuso sia il senso di solitudine nei Paesi avanzati. Più in generale, sappiamo che le reti sociali si vanno indebolendo. Insomma, una società che sta velocemente modificandosi all'insegna dell'isolamento e un diffuso senso di solitudine.

In Italia sono 8,5 milioni le persone che vivono da sole: 40% vedovi, 39% celibi o nubili, 21% separati, mentre più di una famiglia su tre, il 31,6%, è composta da una sola persona.

Secondo l'ultimo Rapporto annuale ISTAT 2018, inoltre, circa 3 milioni di persone dichiarano di non avere una rete di amici, né una rete di sostegno, né partecipano a una rete di volontari organizzati. La quota di persone senza reti esterne alla famiglia è più alta tra le persone che vivono da sole (7,7%) ed è massima tra gli anziani (15,6%). Il 42,4% di chi vive con i familiari si dichiara molto soddisfatto per la propria vita rispetto al 33,5% di chi vive da solo. La percezione di solitudine, quindi, diventa un problema di salute, molto di più lo sarà in una popolazione sempre più anziana e composta da famiglie mononucleari.

«Con il progressivo invecchiamento della popolazione, l'effetto sulla salute pubblica è destinato ad aumentare. L'idea è che in molti Paesi del mondo stiamo affrontando "un'epidemia di solitudine"», ha detto la Holt-Lunstad in un suo comunicato.

Dal *Rapporto sociale anziani* elaborato dalla Regione Emilia Romagna emerge che gli over 65enni residenti in Emilia-Romagna all'1 gennaio 2019 superano il milione e rappresentano quindi il 23,9% della popolazione, percentuale che potrebbe salire al 30% nei prossimi 15 anni; di questi, oltre 360mila hanno più di ottant'anni. Tra i problemi emergenti dell'età anziana, stanno assumendo particolare rilievo l'incremento degli stati di solitudine e i fenomeni di abbandono a domicilio. Una delle conseguenze della crescente solitudine degli anziani, in modo particolare nelle zone urbane connotate da una maggiore rarefazione delle relazioni familiari e da una scomparsa progressiva dei rapporti di amicizia e di vicinato, risiede nel fenomeno della «morte in solitudine».

Prevenire l'isolamento e la solitudine quali fonti di fragilità diventa prioritario sia per il benessere sociale, sia per un sistema sanitario sempre più in crisi. Per dare risposte concrete alla riduzione dell'autosufficienza e contrastare l'isolamento, si rende necessario promuovere attivamente la partecipazione sociale, l'accessibilità e la disponibilità di contesti a bassa soglia. Da questo tipo di analisi nasce

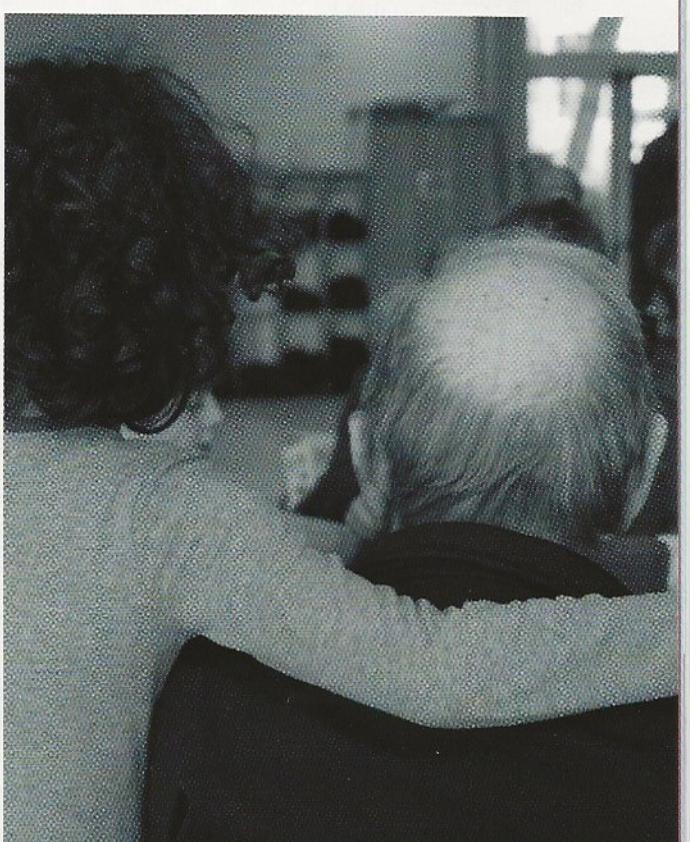
l'idea di co-progettare spazi di libero accesso che favoriscano l'incontro fra le persone, spazi di animazione leggera ad accesso gratuito. L'input iniziale parte dalla Cooperativa di Solidarietà Sociale «Paolo Babini» che riunisce attorno a un tavolo di lavoro diversi soggetti fra cui l'Azienda USL, i Servizi agli anziani del Comune di Forlì, ma anche la parrocchia del quartiere dove opera e associazioni di volontariato fra cui la Rete Magica che a Forlì ha avviato da anni l'«Alzheimer Caffè». Possiamo dire che in principio era solo un sogno: il sogno di costruire un luogo, uno spazio, un tempo che potessero diventare opportunità per tutti di incontrarsi e creare relazioni, una risposta ai bisogni fondamentali di ognuno di essere guardati e riconosciuti, il sogno di riscoprire una comunità che potesse tornare ad essere a misura d'uomo, dove gli steccati delle categorie potessero essere abbattuti, un luogo dove conoscere le radici, tramandare saperi, fare tesoro comune delle esperienze, dissolvere la paura dell'altro, generare legami di fiducia, coltivare la speranza di un futuro possibile e vivibile per tutti, il sogno di costruire una comunità dove le fragilità individuali diventano opportunità di crescita per tutti, dove coltivare processi fondati sulla solidarietà che possano favorire la creatività e generare soluzioni creative e innovative di partecipazione.

Il sogno richiede un sognatore
che possa abitare una terra di confine,
per volgere lo sguardo
verso orizzonti ampi e sconosciuti,
ove possa scorgere
il delinearsi di mondi possibili,
immaginabili,
eppure ancora invisibili.
Quale meraviglia
poter incontrare altri sognatori
su quel confine che,
giunti da strade diverse,
guardano nella stessa direzione
ed hanno la stessa visione!
A volte questo accade,
quando ci si impone il coraggio
di credere e perseguire un sogno!

Gigliola

Nasce così nel 2015, in via sperimentale, il primo «Caffè per Tutti» nel Quartiere Musicisti Grandi Italiani di Forlì, preceduto da 3 incontri di formazione di base per volontari e finanziato per quell'anno dal centro Servizi per il Volontariato ASSIPROV. Un progetto nato dal lavoro di rete della Cooperativa di Solidarietà Sociale «Paolo Babini» insieme all'Azienda USL e i Servizi Anziani del Comune di Forlì nell'ottica dell'innovazione sociale.

Il «Caffè per Tutti» si propone come luogo di relazione e scambio reciproco, anche fra privati e istituzioni, dove ricevere supporto formativo e psicologico nella co-costruzione di attività proposte, nella crescita di empowerment personale e sociale. Si propone come spazio di collaborazione e interazione per tutti i soggetti presenti nel quartiere, comprese imprese ed esercizi, nell'ottica della partecipazione attiva nella costruzione di una comunità che si prende cura di se stessa e del benessere dei propri membri. Diventa un luogo di incontro e conoscenza dei servizi sul territorio attraverso la presenza di Operatrici di Quartiere e una psicologa che si rendono disponibili per informazioni, ascolto e supporto. Nell'ottica della prevenzione, la presenza dell'Operatrice di Quartiere si è dimostrata, nel tempo, molto utile e un sicuro riferimento per familiari e persone che si percepiscono in difficoltà, ricevendo rassicurazioni rispetto a timori o paure per il futuro, e risposte adeguate rispetto a possibili percorsi da attivare nell'eventualità si presenti un bisogno immediato. Lo spazio ricreativo copre un arco di circa 3 ore pomeridiane, coordinato da una figura professionale che si avvale della collaborazione di diversi volontari per l'allestimento e la pulizia della sala, l'accoglienza delle persone che accedono, l'affiancamento ad anziani fragili, la preparazione del momento conviviale, l'animazione proposta che è sempre varia e diversificata spaziando nelle diverse discipline artistiche, ma che utilizza anche il gioco come stimolazione cognitiva. In breve tempo gli accessi al «Caffè per Tutti» aumentano raggiungendo un numero che varia dalle 50 alle 70 presenze che



rappresentano diverse categorie: giovani e adulti volontari, anziani con fragilità di diverso tipo, familiari, caregiver, badanti. Proprio una di loro, Elena, afferma: «io e la mia signora siamo molto contente, usciamo con molta gioia. È utile per passare un pomeriggio diverso. Ringraziamo chi ha pensato e inventato il Caffè per Tutti. Tutta la settimana ne parliamo. Conosciamo anche persone nuove e nascono anche amicizie belle». Fra i volontari spicca la figura dell'*helper,* così definite quelle persone che hanno attraversato o attraversano una fragilità, ma che, mettendosi a disposizione per un servizio, diventano risorsa nella propria Comunità e ne ricevono benessere in termini di senso di efficacia e aumentata autostima. La grande scommessa di tutti era la possibilità di replicare la sperimentazione in altri quartieri della città di Forlì. Nel 2016 aprono altri 2 «Caffè per Tutti» in 2 quartieri diversi, finanziati dalla Fondazione Cassa dei Risparmi e gestiti da Cooperativa L'Accoglienza nel quartiere di Vecchiazzano e Fondazione Educazione e Persona nel quartiere di Coriano. Stesse modalità di base: accesso libero e gratuito, collaborazione con i servizi attraverso la presenza dell'Operatrice di Quartiere, ma con caratteristiche diverse nell'ottica della valorizzazione delle risorse del quartiere, come un abito cucito su misura. Nel 2017 nasce la «Rete-Caffè» allo scopo di coordinare le attività, promuovere altri punti di aggregazione leggera in altri quartieri e offrire formazione a vecchi e nuovi volontari.

Oggi si è creata una rete di 8 «Caffè per Tutti» in città, composta da: 3 Cooperative Sociali, una Fondazione, 2 Associazioni di Promozione Sociale, i Servizi Anziani del Comune, 3 centri educativi per minori, 1 oratorio, 4 parrocchie, 4 esercizi commerciali, gruppi scouts, circa 70 Artisti di varie discipline: pittori, scultori, maestri d'arte, musicisti, cantanti, ballerini, viaggiatori, professionisti per la ginnastica dolce che gratuitamente vengono a fare un'ora di animazione. Inoltre la «Rete-Caffè» e la collaborazione con i Servizi del Comune favoriscono l'accesso trasversale ai diversi Caffè che svolgono, coordinati, attività in pomeriggi differenti proprio per favorire la frequentazione delle persone fragili e/o a rischio fragilità ai diversi pomeriggi animati dislocati in diversi quartieri della città.

www.lavorosociale.com

Leggi la rubrica anche online su
www.lavorosociale.com