

Prevenzione del *burn out* e della *compassion fatigue* nei professionisti della salute

per un approccio ecologico all'intervento nel sociale

a cura di
Carlotta Basurto

Questa proposta si rivolge in particolare alle aziende che intervengono nel campo della salute e della prevenzione del disagio sociale. L'operatore rappresenta per queste la risorsa attraverso cui operare l'intervento. Investire sul suo benessere equivale ad un investimento indiretto sui propri utenti. L'operatore è costantemente esposto ad una relazione sbilanciata, richiedente nei suoi confronti, spesso appesantita da retribuzioni economiche molto ridotte. Diventa fondamentale rinnovare le sue motivazioni, il senso di appartenenza ad un progetto condiviso con l'azienda e col gruppo di lavoro, sostenere ed accogliere la persona costantemente nelle difficoltà che incontra offrendo uno spazio di ascolto, rigenerazione delle proprie energie e di aggiornamento professionale.

E' possibile organizzare percorsi di questo tipo anche con gruppi di persone interessate, indipendentemente dalle aziende.

Obiettivi

- offrire uno spazio per la cura di sé
- rafforzare il senso di appartenenza ad un gruppo
- valorizzare gli apporti individuali all'interno di un contesto e di un progetto collettivo
- offrire uno spazio per lo scambio e la relazione

Metodologia

Attraverso l'uso del movimento, della metafora, del gioco e della danza si proporranno delle esperienze in linea con gli obiettivi dell'intervento. Di volta in volta è prevista un'elaborazione verbale volta a facilitare l'integrazione degli elementi acquisiti ed eventuali possibili collegamenti con la propria vita e col contesto professionale.

L'approccio ha una valenza espressiva, integrativa e anche formativa, specialmente per quanto riguarda le competenze relazionali

(comunicazione efficace, consapevolezza di sé nella relazione, confini tra sé e l'altro, ecc).

L'intervento è adatto a qualsiasi categoria professionale, ma è particolarmente indicato per gli operatori che utilizzano tecniche espressive nel proprio lavoro, in quanto l'aspetto formativo includerà l'acquisizione di nuove tecniche.

Tempi

E' possibile pensare ad interventi costanti distribuiti nel tempo (ad esempio appuntamenti quindicinali o mensili) o anche ad intensivi (ad esempio weekend) più diluiti nel tempo. Soprattutto in questo secondo caso il lavoro è certamente potenziato se svolto in formula residenziale, preferibilmente in un contesto naturale (il che renderebbe possibile includere anche attività all'aria aperta!)