




FEDERAZIONE
CURE PALLIATIVE



IL VOLONTARIATO CHE VORREI

DIAMO VOCE AL VOLONTARIO

Attraverso l'analogia con
la metafora della trasformazione
bruco-crisalide-farfalla



Analizziamo il passato
Costruiamo il presente
Progettiamo il futuro



FEDERAZIONE
CURE PALLIATIVE

*Anima mia che metti le ali
e sei un bruco possente
ti fa meno male l'oblio
che questo cerchio di velo.
E se diventi farfalla
nessuno pensa più
a ciò che è stato
quando strisciavi per terra
e non volevi le ali.*

Alda Merini



IL VOLONTARIATO CHE VORREI

DIAMO VOCE AL VOLONTARIO

Indice

II PROGETTO	2
IL BRUCO	
• Pensieri	4
• Parole	10
LA CRISALIDE	
• Pensieri	11
• Parole	17
LA FARFALLA	
• Pensieri	18
• Parole	24
SINTESI	25
RESTITUZIONE	29
FARFALLE	30



IL PROGETTO

Nella attuale e perdurante situazione di incertezza, **Federazione Cure Palliative** ha deciso di aprire un momento di riflessione e condivisione sul volontariato. L'obiettivo è quello di dare voce direttamente ai volontari delle associazioni afferenti a Federazione Cure Palliative chiedendo ai singoli di raccontarsi e raccontare, di condividere, a beneficio di tutti, le proprie esperienze, paure e aspettative per il futuro.

L'occasione è stata creata con un evento on-line dal nome **"Il volontariato che vorrei"**, tenutosi giovedì 4 marzo 2021, nel quale dopo una breve presentazione da parte della presidente di Federazione Cure Palliative, *Stefania Bastianello*, è stata data la parola ai volontari che, condotti e moderati dalla psicologa e psicoterapeuta *Giusy di Gangi*, hanno avuto occasione di condividere le proprie esperienze.

Per aprire e stimolare questa riflessione FCP ha pensato però di coinvolgere i volontari già prima dell'evento, chiedendo di descrivere la propria esperienza prendendo ispirazione dalla metafora, particolarmente calzante nel periodo storico attuale segnato dalla pandemia Covid-19, della farfalla con i suoi tre stadi evolutivi: bruco, crisalide e farfalla, appunto.

Seguendo questa suggestione infatti, prima dell'emergenza il volontario aveva una sua connotazione e struttura ben delineata, come un'ideale bruco. Oggi, in un momento pieno di incertezze, il volontario può essere visto invece come nello stato di crisalide: sta affrontando una fase di transizione e cambiamento, sospeso tra il ricordo della sua precedente vita come bruco e l'idea di quello che potrà essere, nella sua nuova forma di farfalla.

Alla luce di questa metafora, è stato chiesto ai volontari di provare a descrivere con un'immagine o una parola la loro esperienza nei tre stadi:

- **Il bruco.** Il passato, il primo passo: cosa voleva dire essere volontario prima della pandemia.
- **La crisalide.** Il presente: cosa vuole dire essere volontario oggi, tra incertezza e voglia di ripartire con le attività.
- **La farfalla.** Come ti immagini la figura del volontario domani, perché in questa incertezza di oggi forse c'è un'unica certezza: nulla sarà più come prima.

Durante l'evento i pensieri inviati sono stati utilizzati come stimolo per la discussione e, al termine della sessione, è stata presentata una mappa semantica delle parole e dei temi trattati.

In conclusione è stato poi proiettato un video che spiegava come realizzare una farfalla origami, chiedendo ai volontari di creare ciascuno la sua coloratissima farfalla, simbolo del volontariato che verrà, e di inviarcela.

In questo volume ci proponiamo quindi di dare conto di tutti i pensieri e le parole inviate dai volontari prima dell'evento, della mappa semantica emersa durante il momento di condivisione e delle "farfalle" create dai volontari.

IL VOLONTARIATO CHE VORREI

IL PROGETTO



FEDERAZIONE
CURE PALLIATIVE

Il momento di condivisione è stato reso possibile grazie al contributo dei singoli volontari che, rispondendo al questionario inviato prima dell'evento, hanno reso possibile la sua realizzazione.

Grazie a:

*Daniela - Annamaria - Antonella -
Elisa - Enrico - Giorgio - Maria
Grazia - Michele - Andrea -
Patrizia - Stefania - Grazia -
Susanna - Gabriella - Mario -
Patrizia - Antonio - Dino - Ugo -
Nicoletta - Carolina - Rosaria -
Luigina - Mario - Giustina -
Margherita - Vittoria - Marta -
Claudio - Andrea - Anna Maria -
Carolina - Caterina - Clarice -
Elisabetta - Giovanna - Lucy - Ugo -
Manuela - Elena - Wilma -
Cristina - Mariella - Roberto -
Angela Fiorella - Flavia - Roberta -
Paolo - Lorena - Lidia - Cristina -
Salvatrice - Alda Rosa - Luca -
Barbara - Silvia - Marisa - Alice -
Maria Grazia - Giorgio - Stefania -
Alessandra - Chiara*



IL BRUCO

-Il passato-

PENSIERI

leri mi sentivo di poter "brucare" libera, sapendo che potevo alimentare la mia "fame" d'amore, di condivisione, di impegno con costanza e direi seguendo una routine.

Il volontariato per me prima della pandemia significava risorsa personale. Gratificazione quando passavo per le stanze in libertà e venivo ringraziata dai pazienti solo per averli ascoltati o aiutati nelle piccole cose..

Un lavoratore affidabile, un punto di riferimento, qualcuno su cui contare nel quotidiano e nelle emergenze, una persona serie e presente per quel che riesce.

Una forte partecipazione empatica sia con i pazienti sia con i loro parenti (per quest'ultimi un sostegno talvolta molto forte).

Mi sono spesso chiesto perché sono diventato un volontario, un volontario in hospice poi (io che avevo timore degli ospedali per esperienza personale). La risposta l'ho compresa quando ho messo piede per la prima volta nel corridoio dell'hospice: mi sono sentito leggero, come quando entro a casa mia. Allora ho compreso che non sono stato io a scegliere l'hospice, ma l'hospice a scegliere me! Così tutta la mia attività da volontario si è declinata nel fatto di sentirmi lì, in un luogo che rappresentava una famiglia...

Conducevo da anni, tra alti e bassi, soluzioni e problemi, successi e difficoltà. Sempre in prima linea per trainare e mostrando ai volontari solo gli alti, le soluzioni, i successi: non so come ci sono riuscita, ma non è stato facile.

Dedicavo parte del mio tempo libero con la speranza di essere utile agli ospiti della struttura (ma anche ai loro parenti), cercando di dare una mano per recare presenza, compagnia ed affetto, verso coloro che pativano il dolore di una condizione fisica e psicologica minata dalla malattia. Era un appuntamento fisso, quasi scontato, oltre che necessario per me.

Macinavo lavoro e progetti con e per i volontari, ma già vivevo qualche frustrazione con il mondo degli operatori/dipendenti. Ma, curando la formazione, tanti volontari riuscivano a stare vicino agli assistiti (questa è la mission). Si camminava, insomma. Non tutti i volontari erano consapevoli del loro ruolo, soprattutto negli hospice.

L'ultima volta che ho prestato il mio servizio è stato l'8 marzo 2020. essere volontario allora era far parte di un gruppo, condividere le proprie emozioni con i colleghi e gli operatori con la speranza di dare un po' di aiuto a tutti i ricoverati e ai loro familiari, crescere un po' di più ogni volta che finivo il mio turno e tutte le volte che partecipavo ad una riunione con gli operatori e/o con gli psicologi.



Quando è arrivata questo "Tsunami" io avevo appena fatto capolino, in Hospice... avevo finito da poco un mese e per me è stato veramente ma veramente triste, perché stavo appena cominciando a vedere, capire e cercare di conoscere ambiente e la tutor, oltre a tutti gli altri volontari, dopo la fine del corso, avevo appena cominciato ad essere un minimo attiva nell'associazione, quindi in me è sorto subito, oltre allo smarrimento della situazione in se un forte smarrimento su come sarebbe andata l'attività...

Un percorso in continuo cambiamento.

Il Bruco andava ogni venerdì all'hospice e partecipava alle riunioni. Era una consuetudine molto bella, a volte sembrava routine, altre era motivo di grande arricchimento. Sembrava dovesse durare per sempre...

Ero un volontario dell'hospice molto presente nel giorno del mio turno ed anche oltre per particolari servizi utili alla struttura. La presenza fisica era molto per me nell'attività del volontario. La gioia nel dare ma anche nel ricevere qualcosa che mi dava serenità e tranquillità dentro era grande. Entrare nella stanza, conversare con le persone fare qualche servizio tipo la barba, ecc. voleva dire molto per me. Vedere il sorriso della persona seppur nella sua sofferenza era impagabile.

Bruco strisciante, mi piace poco: il Volontario domiciliare non striscia, "vola" sopra l'umana società, e osserva, impara e.. porta a casa, costruisce un rapporto dal nulla. Più che un "bruco" è una "formichina" che lavora con determinatezza, instancabile e porta le risorse che trova in natura, talvolta lasciate cadere (briciole) all'ammasso, perché serviranno a chi na ha bisogno....

L'attività del volontario fino ad un anno fa era ben delineata: l'ascolto, la presenza, la vicinanza, la disponibilità erano i "pilastri" del nostro lavoro, sia negli hospice, sia a domicilio.

Il bruco inizia curioso, quasi timido, il suo percorso, attento a ciò che lo circonda e desideroso di crescere. Sono entrata "in punta di piedi" in associazione desiderosa di rendermi utile ed imparare, di capire e di capirmi, di ascoltare e ascoltarmi. Non mi sono mai fermata nel mio percorso di crescita, perché in questo, come in altri campi, la lezione non finisce mai.

Le fasi del passato sono state tante e non una, interdipendenti e avvicendate, come l'unicità di ogni biografia incontrata facendo volontariato (da ogni formatore a ogni paziente, da ogni operatore a ogni familiare, dai volontari tutti ai caregiver): nutrimento, umana ricchezza e intima fragilità. Momenti preziosi, mani trattenute, sguardi abbracciati. Gestì, silenzi ma anche tanta fisicità ... vicinanza e presenza, umiltà e accoglienza. Il bruco insegna che il cambiamento fa parte della vita, che bisogna essere pronti a lasciare andare ...

Significava "esserci": cioè creare con le persone una relazionalità che passava anche attraverso il "peso" e la visibilità del proprio corpo, "strumento" di comunicazione molto potente quando c'è da farsi prossimi delle sofferenze, dei bisogni, dei desideri...



Ero veramente felice di dare il mio piccolo contributo ai degenti in Hospice e a domicilio cercando anche di coordinare l'apporto dei miei colleghi di turno.

Attiva, presente, utile, sicura della comunanza di intenti e della condivisione nel gruppo, animata da certezze, progettuale.

Effettivamente il mio ruolo poteva essere paragonato ad un bruco in quanto dovevo programmare l'accompagnamento di un volontario con un paziente, far sì che tra i due sbocciasse quell'empatia che li avrebbe accompagnati fino alla fine.

Aattiva in hospice, disponibile e arricchita ogni giorno dall'esperienza.

Sentirsi utili come volontario, poter dedicare parte del proprio tempo con dedizione ed entusiasmo agli altri, confrontarsi con gli altri volontari e i responsabili dei servizi.

Bramoso di dare e fare.

Il mio volontariato lo vivo come una meravigliosa integrazione nella mia vita professionale e relazionale. Posso essere utile all'altro in un contesto protetto: protetta dalla mia associazione e da un team di medici, infermieri, psicologi, OSS.

Il volontariato in cure palliative è un cammino che mi ha insegnato a relazionarmi alle persone aprendomi all'ascolto, all'accoglienza del dolore, l'assenza del giudizio, all'apertura della mente alle diversità, alla gentilezza, all'accostare la mia fragilità alla loro fragilità. Accostarmi alle vite degli altri in questi momenti cruciali ed estremi della vita mi ha fatta sentire una privilegiata. In hospice o nella vita di tutti i giorni è uno stile di vita. Nel coordinamento mi piace applicare la stessa modalità, ogni volontario ha una sua storia, una sua personalità e una sua capacità di relazionarsi diversa ed è un grande valore aggiunto.

Il privilegio di contatti umani unici, per l'autenticità della condivisione (quando consentito). L'inesauribile ricchezza della comunicazione non verbale e il conforto di potersi sentire liberi e nudi uno di fronte all'altro, senza timore di giudizio o di penosi coinvolgimenti, nel manifestare i propri bisogni più intimi e profondi. e tanto altro..

Nell'alternarsi di senso di inadeguatezza e gioia nella partecipazione, vivo il ruolo di volontario fra emozioni, dubbi, gioia di essere in un gruppo con cui condivido gli intenti e le emozioni. A volte profondamente coinvolta, talora afferrata da un senso di inutilità, vivo comunque le ore dell'Hospice con un senso di identità e quindi di "gioia di esserci".

Io non lo so cosa significa essere volontario prima della pandemia. Faccio parte della mia associazione da poco tempo, ho partecipato al corso per volontari del 2019 ed ero in attesa di essere chiamata per iniziare il servizio in hospice, quando il covid ha fermato tutto. Per me questa è in assoluto la prima esperienza di volontariato della mia vita. Durante il lockdown il sentimento che mi caratterizzava era: senso di impotenza assoluta e sconforto.



Stavo fisicamente vicina al paziente e ai suoi familiari, condividevo i loro bisogni con l'equipe di cure palliative in Hospice di cui ero parte integrante e integrata, avevo il privilegio di poter accogliere e sostenere le persone nella difficile fase finale della vita.

A domicilio o in hospice, sto con i malati e le loro famiglie offrendo ascolto, presenza, una mano e dei sorrisi, sollievo in piccoli bisogni della persona. C'è una routine e c'è una maglia di impegni (riunioni) e possibilità di dare voce ai propri sentiti (colloqui e gruppi con lo psicologo) che offrono sicurezza e senso di appartenenza, cementano il ruolo. Alle volte il servizio regala insperabili doni che nutrono il servizio stesso, offrono "senso" e motivano a continuare. Cresce in conoscenza e competenza grazie agli scambi con gli altri volontari e i medici ed esperti di riferimento e nello svolgimento stesso del servizio. Partecipo a un gruppo di meditazione guidato da un infermiere del hospice esperto di mindfulness che si propone riflessioni intorno alla morte, propria e dell'altro. Mi sento coinvolta nelle attività dell'associazione grazie a una fitta rete di impegni e iniziative (raccolta fondi, promozione, conferenze e mercati).

L'attività del volontario fino ad un anno fa era ben delineata: l'ascolto, la presenza, la vicinanza, la disponibilità erano i "pilastri" del nostro lavoro, sia negli hospice, sia a domicilio.

Volontariato per me si riassume in due parole: condivisione e compassione. E volontari lo si è per scelta (o per eredità come il mio caso) e lo si è h24.

Tessevo la tela delle conoscenze e delle emozioni con i racconti della vita degli altri, così rafforzavo la mia vita in un gioco di sano egoismo che mi permetteva di "donare". Ascoltavo tanto, mi confrontavo con altri volontari e personale della struttura, e mi rimotivavo.

Dopo la morte di mio marito (dopo luna e terribile malattia quale è la SLA) è stato naturale avvicinarmi al volontariato. Ho fatto il corso di formazione nel 2019. A fine febbraio 2020 avevo appena iniziato ad entrare in hospice quando tutto si è fermato. Mi è rimasta l'amarezza, il dispiacere di non poter dedicare parte del mio tempo per stare un po' vicino a persone senza più tempo. Una ocsa innaturale, non poter dare del tempo, ma sapere l'importanza di un così semplice gesto.

Volontaria da settembre 2018. Desiderio di essere d'aiuto agli altri. Emozione nell'entrare all'hospice come volontaria per la prima volta. Penso di avere capacità di ascolto. Rispetto per il paziente come persona. anche il silenzio aiuta. Contenta di donare il mio tempo.

Attenta alla sofferenza di chi ho vicino e impegnata a migliorare la formazione e l'aggiornamento dei volontari.

Volontario di compagnia in Hospice. Contento della mia attività, felice, realizzato.

Abbracciare e stringere mani, ascoltare ed esserci.

In cammino: guardando avanti, danzando sul posto, facendo capriole e piroette.



Ho cominciato a collaborare con le volontarie dell'Hospice per supportarle nella organizzazione di piccoli eventi di raccolta fondi pensati da loro. Erano anche occasioni per avvicinarmi alle loro esperienze/storie di volontariato, condividevamo riflessioni sulle cure palliative e progetti idee per diffondere una maggiore cultura del fine vita.

All'inizio tanto entusiasmo, voglia di essere utile, ma anche tanta paura, poi si impara a stare, a togliere ogni eccesso e si trova un equilibrio. Sono volontaria hospice dal 2014 e ho imparato e ricevuto tanto, molto di più di quello che ho dato. E' stata un'esperienza che mi ha aiutata a crescere.

Attività di laboratori di varia natura, eventi culturali, ma soprattutto l'instaurare relazioni del so-stare con le persone che vivono un momento di particolare fragilità, erano i modi in cui esprimevo l'essere volontaria. Una figura di riferimento "alla pari" alla quale rivolgersi con assoluta naturalezza.

Il mio essere volontaria mi permetteva di instaurare relazioni personali, attraverso la condivisione di momenti dedicati a varie attività. Il dialogo, a volte tanto intenso da diventare confidenziale, era un dare e ricevere serenità e speranza.

Ho iniziato da più di 10 anni, ho sempre desiderato essere e fare il volontariato, ci credo e continuerò a divulgare informazione, sul mio territorio di Cologno Monzese, per far conoscere le cure palliative.

Ero...letteralmente in un'oasi, in cui girandomi su me stesso, potevo scorgere sia il deserto che l'acqua, rinfrescante, vitale.

Eravamo un ponte che collegava persone malate con medici ed operatori perché ci venivano confidati pensiero, aspettative che, per timidezza, non venivano esposte alle figure professionali così da poter curare a 360 gradi. Attraverso i riti del cibo e le varie attività la qualità di vita migliorava nonostante il momento di fragilità.

Ricordo i sorrisi, gli abbracci, le attività che organizzavamo, le attenzioni, la condivisione di bei momenti insieme, a prenderci cura degli altri e anche un po' di noi.

All'inizio il timore di non essere all'altezza del ruolo, poi la gioia di riuscire ad essere utili grazie all'empatia che si crea con pazienti e parenti

Ho intrapreso questa esperienza piena di convinzioni e certezze con l'idea di accompagnare i malati al meglio.

Il volontario e' come il bruco nel bozzolo, protetto da una certa consuetudine (modo di dare assistenza in hospice/domicilio consolidata).

Il volontariato trova il Senso primario nel comunicare attraverso l'ascolto del paziente dolente, quindi nella pienezza della sua umanità bisognosa. Questo volontariato consente a te, volontario, la generosità e nel rapporto con il paziente il Senso anche della propria spiritualità laica.

IL VOLONTARIATO CHE VORREI

IL BRUCO



FEDERAZIONE
CURE PALLIATIVE

Ho scelto di essere una volontaria 15 anni fa, per poter stare vicina alle persone la cui prospettiva non è la guarigione, ma che hanno il diritto di essere accompagnate con dignità fino alla fine. Essere volontaria prima del Covid significava poter avvicinare le persone. Abbracciare. Esprimere empatia anche con il contatto. Potevo incontrare di persona i membri del mio Gruppo (in associazione siamo divisi in gruppi per la formazione permanente quindicinale). Svolgere volontariato attivo mi ha insegnato a vedere in giusta prospettiva alcuni aspetti della vita, attribuire minore rilevanza al lavoro, alla frenesia del vivere tra mille impegni... di fronte al fine vita, tutto si ridimensiona...

In movimento... per fare sempre meglio., con la sensazione e la percezione che tutto possa essere fattibile.



PAROLE

Paziente	Formazione	Abbracciare
Empatica	Incontro	Gioia
Attiva	Comprensione	Senso
Gradevolezza	Imparo	Consapevole
Accettazione	Senso di appartenenza	Disponibile
Attenta	Incontro	Entusiasmo
Comprensione	Motivazione	Realizzazione
Premura	Impegno	Attento
Presente	Sorriso	Condivisione di ideali
Sensibilità	Presente	Evolutivo
Disponibilità	Sacambio	Senso
Attenzione	Stringere mani	Consapevole
Delicatezza	Utile	Responsabilità
Manifestazione affettiva	Rispetto	Curiosità
Condivisione	Contatto	Fatica dimezzata
Vicinanza	Pieno di significato	Responsabile
Disponibile	Esserci	Osservare per crescere
Silenziosa	Gratificato	Apprendimento
Timida	Disponibile	Progetto comune
Ipersensibile	Progettuale	Timorosa
	Ascoltare	Attiva in Hospice

LA CRISALIDE

-Il presente-

PENSIERI

Oggi mi sento davvero come una una crisalide: - protetta: mi sento fortunata perché ho la grazia di avere la salute; bloccata: perché non posso più "brucare"; in colpa: perché così protetti, "al calduccio" ho paura di perdere l'entusiasmo, la motivazione.

Purtroppo è da quasi 1 anno che non riesco a fare servizio in Hospice e mi manca tanto, consapevole però che tutto questo è per preservare i pazienti e noi stessi da eventuali contagi.

Una persona seria ma che si sforza quotidianamente di farsi venire in mente idee per tenere a galla l'associazione.

L'attesa di ricominciare con la forte sensazione di privazione di ciò che raccoglievamo durante gli incontri.

Oggi la sensazione è d'impotenza, perché il fatto di non essere lì e di sentire un certo richiamo, mi fa sentire incompleto. E come una crisalide sono in attesa che un giorno la farfalla con le sue ali della spiritualità si appoggi ancora su chi soffre.

Ho aumentato l'immagine della mia forza e sicurezza davanti ai volontari, per tranquillizzarli, per spingerli a continuare. Nonostante tutto non ci siamo mai fermati, ma qualcuno si è accorto della mia fatica. Proprio gli ultimi entrati hanno cominciato a camminare al mio fianco condividendo il peso che avevo sempre voluto portare da sola e mi sono accorta che avevano bisogno di aiutarmi: che sollievo.

E' il momento nel quale ho realizzato (lo sto realizzando tutt'ora) di quanto quella condizione di bruco fosse per me essenziale. Sotto certi aspetti il Covid mi sta aiutando a capire e riscoprire quanto di bello possa essere stata la normalità.. soprattutto ora che ci è stata preclusa. Una sorta di impotenza ha preso il sopravvento.

La frustrazione è aumentata, mi sento ingabbiata, non riesco a far ripartire i volontari accanto al malato (rapporti con gli operatori). Abbiamo però intrapreso diverse attività a supporto degli operatori. Ma non c'è traccia del "volontario in cure palliative". Non sapendo quando verremo di nuovo accettati accanto agli assistiti, non ci siamo ancora contati. Inutile e dannoso dare speranze di un futuro prossimo. Chi vuol ripartire? Come?

Mi viene da dire "sentirsi tra color che son sospesi". Al momento non ho nessuna certezza , non so se potremo riprendere il nostro servizio e se lo riprenderemo sarà come prima ? e io sarò come prima? e gli operatori saranno come prima con noi volontari o dopo tanti mesi senza di noi ci vedranno non più come un aiuto ma come un impiccio? L'hospice mi manca tantissimo.



Attualmente la mia attività è solo di consegna dei farmaci, a domicilio... sono stata molto contenta di potere comunque rendermi utile, sebbene per così poco per me, anche se ritengo che sia una cosa estremamente importante per le famiglie...e questo poco ogni volta mi riempie, perchè sono stata anche dall'altra parte e so come è importante vedere e sapere che qualcuno capisce ciò che stai vivendo...sono pochi scambi con le persone...sulla porta...ma gli sguardi e le poche parole sono molto...e le persone che ho incontrato sono sempre estremamente riconoscenti.

Incertezza sul futuro, maggiore opportunità di formazione ovviamente on line, incontro con i volontari su piattaforma on line.

L'opportunità di svolgere forme alternative di volontariato.

La crisalide si è rifugiata in campagna a contatto con la natura a riflettere sulla precarietà degli eventi umani, sulla necessità di superare ogni attaccamento e sull'importanza di essere presenti, in ogni momento della vita, a fare sì che questa sia più ricca, per sé e per chi ci sta intorno.

Il ruolo di adesso assimilabile alla crisalide è senza sapore, senza particolari stimoli. E' molto difficile. Anche se poniamo in essere qualche attività, queste servono più a rinsaldare il contatto tra noi volontari ma con poco costruito, ritengo, per le persone ospiti dell'hospice che traggono pochi benefici della mancata presenza di noi volontari. E' molto difficile in questo momento immaginare una modalità che possa essere veramente utile alle persone ospiti dell'hospice.

Oggi il "Volontario" è.. come il "Giunco" in mezzo all'alveo del torrente, "piegato" dalla piena del Covid, , va sott'acqua, si piega, senza spezzarsi, aspetta che torni il sereno.

Attualmente, per quanto mi riguarda, l'attività consueta è completamente assente, per le regole anti-COVID. E' rimasta la vicinanza tra volontari, attraverso incontri via web, che permette lo scambio di pensiero e le esperienze personali che stiamo vivendo.

La crisalide è proprio in quella sorte di involucro che la avvolge e la protegge. L'involucro può essere visto come un limite, ma è in realtà un passaggio importante di crescita che porta ad un cambiamento altrettanto importante. La pandemia ha imposto a tutti dei limiti, ma non ha cambiato il modo di essere, bensì il modo di agire. Ho vissuto questo periodo come momento di riflessione e di elaborazione di nuovi progetti, pensando anche a come adeguarli ad un più certo che probabile cambiamento.

Pur essendo molto forte il desiderio di "esserci", si cercano comunque modalità nuove di essere" in Hospice e cioè di rendere "visibile" la propria prossimità attraverso forme intermediarie che comunicano un "Ci sono". Intanto ci si prepara con il cuore e lo spirito...

Vivo con una certa tensione questo periodo di attesa nella speranza che sia il più breve possibile. Non ho le conoscenze tecniche per istaurare come hanno fatto alcuni colleghi rapporti video/telefonici con ricoverati.

In attesa di poter riprendere



Per me fare la volontaria non significa ricoprire un ruolo ma svolgere un servizio e prendersi cura. Ci si forma a questo grazie ad una associazione di riferimento il cui insegnamento e timbro stare (nonché acronimo di: solidarietà, spazio, sostegno e silenzio, tempo, ascolto, attenzione, accompagnamento ed accoglienza, rispetto, empatia ed esperienza), è un modo di vivere sostenuto da una formazione continua. Non mi sento in attesa. Nei gruppi dei volontari vedo e sento uomini e donne vibranti, che nel presente, quand'anche soli con se stessi, nutrono condivisione e porgono attenzione. Ci esercitiamo anche nelle riunioni (ora on line) e i talenti di ognuno sono messi a disposizione di altri; c'è chi pratica meditazione, chi giardinaggio, chi consegna e ritira farmaci, chi facilita gruppi di auto aiuto, chi contribuisce alla raccolta fondi e chi continua a divulgare il senso della Leniterapia, ancora tanto sconosciuta ai più. Comunque interconnessi. Imparando ad ascoltare noi stessi, i nostri bisogni ed emozioni possiamo ascoltare meglio gli altri, imparando a stare nel presente impariamo a riconoscere quello che c'è senza fuggire nella mancanza (anche se l'inagibilità agli Hospice resta). Oltre all'emergenza sanitaria stiamo attraversando anche la dolorosa perdita della Presidente e fondatrice della nostra Fondazione.

Mancanza, frustrazione per mancanza di contatto umano col malato e i familiari, accettazione di esserci comunque per quel po' che si può, attenendosi alle necessarie regole.

Timorosa e incerta perché i cambiamenti fanno paura, ma speranzosa perché il cambiamento arricchisce con nuova consapevolezza e maturità.

Resistente, resiliente, preoccupata, animata da speranza, vicina ai volontari, vicina agli operatori e alle loro richieste, impegnata ad organizzare incontri interni di supervisione, impegnata nel sostegno a distanza di pazienti e parenti, in attesa del rientro nei vari setting di cura, soddisfatta di avere ripreso la partecipazione ai briefing dell'équipe.

Come coordinatrice e come volontaria oggi mi sento veramente chiusa in una crisalide, in una gabbia, dove tutto il mio voler fare è bloccato, sospeso e sono molto impaurita. Ho paura che tutta questa incertezza per il futuro possa minare la mia forza, la mia volontà e abbandonare la partita.

Essere volontario oggi, nella situazione di emergenza, e' non sentirsi volontario, dover rinunciare a cio' che prima dava soddisfazione e crescita personale.

Prima incredulo, poi spaventato di non riuscirci più.

Non posso esercitare il mio servizio a causa della pandemia. Mi manca. Mi accorgo che porto maggiore attenzione all'altro nel contesto del mio quotidiano. Fuori casa, nelle persone che incontro sento spesso paura e grande bisogno di sicurezza. Persone a me vicine mi portano e condividiamo il nostro sentire sui disagi creati dalla pandemia.

Vivo la pandemia come un fenomeno trasformazionale, come un dono da interrogare. Sento che sto acquisendo maggiori strumenti in quanto la mia consapevolezza si sta affinando: divento più consapevole dei miei limiti, accetto maggiormente le mie fragilità e questo mi rende più forte; la mia capacità di ascolto sta diventando più responsabile e attenta. Mi manca l'hospice. Non vedo l'ora di tornarci.



Come coordinatrice ho sentito importante tenere unito il gruppo sui temi a noi cari e sulle possibilità di offrire dei servizi, sebbene diversi, meno intensi, ma non meno importanti infatti abbiamo organizzato la consegna e ritiro farmaci ed abbiamo ricevuto molta gratitudine dagli operatori e le famiglie per la modalità delicata e partecipe dei nostri volontari a questo servizio. Abbiamo un gruppo di meditazione con un operatore dell'hospice e diversi volontari, ci siamo incontrati via zoom 2 volte a settimana e ci ha permesso di approfondire il nostro approccio alla consapevolezza, alla gratitudine e alla morte. Nel quotidiano lo stile della mia associazione lo sento rivolto a tutti coloro che incontro, che sono nella disperazione o nel bisogno di essere ascoltati ed accolti. E' rimasto quindi vivo il mio senso di appartenenza.

All'inizio sensazione di incredulità, confusione, timore poi astinenza, nostalgia.. come attività solo qualche contatto indiretto, letture, tentativi di aggiornamento-formazione..

Dopo un anno di sospensione, in questa atmosfera drammatica e rarefatta, in cui sembra di vivere in una bolla che prima o poi deve aprirsi, il prolungarsi dell'attesa di ricominciare, mi ha fatto sentire sospesa, troppo sospesa... fino a domandarmi se sarei ancora in grado.

Da qualche mese sono stata inserita nel gruppo consegne e ritiri di medicinali a domicilio dei pazienti. Anche se questo tipo di servizio può sembrare un'attività un po' secondaria, io sono molto felice di dare un aiuto anche se con un piccolissimo contributo. Quando vado a casa delle famiglie dei malati trovo tanta sofferenza, tanto bisogno di aiuto e sostegno, e una gratitudine immensa che viene dimostrata a noi volontari. Il sentimento che mi caratterizza oggi è: motivazione ad aiutarli in qualche modo nonostante tutto.

Effettuo il ritiro dei farmaci residui a casa delle famiglie in cui è morto un paziente seguito dall'Unità di Cure Palliative, mi metto in ascolto di chi ha voglia di condividere la sua perdita e ha bisogno di parlare; gli incontri sono brevi e le mascherine non aiutano la relazione ma è comunque un modo per esserci.

Già da luglio 2020 faccio parte del primo gruppo di volontari di consegna e ritiro medicinali presso le case dei pazienti domiciliari. In un'occasione svolgo mansioni di segreteria presso la sede dell'associazione rispondendo alle telefonate di familiari e donatori. Facciamo rete sempre numericamente meno, grazie a Zoom, che porta nella mia casa le facce di volontari "sopravvissuti" e motivati, provati ma desiderosi di fare... e gli altri dove sono? Assisto alle dimissioni (trasparenti e dichiarate, ma anche silenziose e passate inosservate) di alcuni compagni. Si rafforza e cresce il gruppo di meditazione (ormai online) dei volontari (e non solo) che accoglie le nostre paure sulla nostra finitezza e offre spazio per la condivisione dell'esperienza del silenzio interiore e di incontro con la morte. Sento che mantenere in vita la rete del volontariato dipende più da me, noi che dall'associazione. Frequento molti volontari con cui stringo rafforzato il rapporto di amicizia.

Attualmente, per quanto mi riguarda, l'attività consueta è completamente assente, per le regole anti-COVID. E' rimasta la vicinanza tra volontari, attraverso incontri via web, che permette lo scambio di pensiero e le esperienze personali che stiamo vivendo.

Triste soprattutto per il silenzio delle persone ricoverate in hospice da sole, isolate, senza compagnia.



A me la pandemia non ha tolto niente o quasi. Difficile dirlo senza passare per bastian contrario o saccente o altro. Questo tempo sospeso mi ha permesso di buttarmi a capofitto nel progetto del Mantello con un'energia nuova a volte prepotente. Mi ha permesso di avvicinare persone nuove e far conoscere il lavoro dell'hospice e l'importanza delle cure palliative, e mi ha permesso di creare un rapporto forte con le colleghe. I pazienti mi sono mancati certo ma di malati ce ne sono ovunque basta alzare lo sguardo e la mano si può tendere in molti modi e io ho fatto il possibile per esserci. Quando ci sono riuscita mi sono sentita farfalla!

Tempo sospeso come la crisalide aspettiamo il sole e la maturazione per aprirci. Esperienza comune del Mantello di pezzi di maglia uniti assieme. Primi segni di ripresa di attività con l'esperienza delle telefonate per il ritiro dei farmaci e relativi ritiri al domicilio.

E ora l'attesa, questa lunga e interminabile attesa, nella speranza di ricominciare lì dove tutto si è fermato. Rompere questo isolamento, andare avanti, esserci per portare anche se lieve, un piccolo sollievo a queste persone. E dentro questa lunga attesa saper aspettare, prepararsi per ricominciare, questo cammino dentro il volontariato.

Oggi: "tempo sospeso": come penso anche per tutti, desiderio di tornare alla normalità. In contatto con gli altri volontari ci siamo organizzati nel ritiro farmaci e questo ci fa sentire comunque uniti con gli operatori dell'hospice.

Impegnata a mantenere i legami, tramite telefonate, email, video-chiamate e riunioni online. Per far sentire il calore e l'affetto anche a coloro che si sentono più soli. Incentivare, in ogni modo, l'impegno delle cure palliative e la vicinanza dei familiari anche per coloro che sono ricoverati in ospedale, in RSA e in hospice attraverso appelli alle istituzioni sanitarie e alla Regione.

Il Covid ha stravolto tutto, tutti i progetti pensati con le volontarie sembravano far parte di un passato perduto, ma poi, ho colto e condiviso insieme a loro una opportunità in questa pandemia che ci dava la possibilità di realizzare un sogno ambizioso...coinvolgere centinaia di persone nel progetto di cucire a mano un mantello grandissimo...quale migliore momento in cui tutto era fermo, tante persone erano sole in casa, ed avevano bisogno di sentirsi parte di qualcosa di reale e concreto? Lavorare al Mantello ha voluto dire tenere insieme il gruppo di volontari che altrimenti rischiava di disperdersi, trovare nuovi modi per stare vicino alle persone (telefonate), raccontare attraverso il "fare" il senso delle cure palliative. Insieme con le volontarie abbiamo formato un gruppo molto unito e questo ci ha spinto verso altre sfide (progetto ritiri farmaci) che ci hanno aperto "porte". E' un tempo questo in cui a tratti sono crisalide, in altri già farfalla.

In questa impotenza forzata, sto cercando di guardare in faccia la paura e di superarla. E' un momento di osservazione e di silenzio. Essere volontario oggi ti obbliga a essere più consapevole e ad entrare ancora più in punta di piedi per rendere un servizio migliore. Questo è quello che mi arriva oggi e che mi auspico di poter mettere in atto presto.

La sospensione delle attività di condivisione ed il cambiamento dei rapporti interpersonali, mi hanno causato un senso di vuoto ed inadeguatezza, pur nella consapevolezza che la presenza è sempre importante per l'altro. Pongo maggiore attenzione allo sguardo ed al tono di voce per accogliere ed accarezzare, laddove le mani non possono più farlo..



Ad oggi, i fili invisibili di questa pandemia avvolgono i rapporti, rendendoli quasi asettici. I sentimenti per le persone e gli altri volontari restano vivi in me, seppure a malincuore e con pazienza, devo limitare gli impulsi che mi spingono verso di loro.

E' più difficile ma si continua comunque con lo stesso spirito, con mezzi diversi, la tecnologia ci sta aiutando. Il bene comune è al centro.

Sono...sempre io, ma se mi giro attorno, vedo un appartamento vuoto, grigio...

Sensazione di frustrazione per l'impossibilità della nostra presenza fisica. Si comincia a supporre qualche alternativa per restare "vicini anche da lontano".

Ho paura di abituarci a questa "normalità" che ci ha tolto la vicinanza, sale del nostro volontariato, senso di una presenza silenziosa che dona sollievo. Temo che non sarà facile abbattere queste barriere, create per farci stare tutti più al sicuro e proteggere le nostre comunità. Ho la sensazione che stiamo perdendo a piccoli pezzi un po' di noi stessi e questo ci impoverisce, facendoci sacrificare la relazione con gli altri.

La consapevolezza della nostra impotenza di fronte alla pandemia e il dolore per i pazienti abbandonati a se stessi, soli. La speranza che finisca presto....ma un anno è lungo e non si sa quando e se finirà.

Le convinzioni e le certezze si sono trasformate in timori e preoccupazioni soprattutto perchè è venuto a mancare il contatto fisico e psicologico con i malati.

Il volontario sente che il bozzolo non può più contenerlo e deve uscire allo scoperto così - da crisalide - deve dare spazio alla consapevolezza che occorre cambiare, adeguarsi ...

Con la pandemia è venuta meno la possibilità di svolgere volontariato attivo e Gruppi in presenza. Mi manca il contatto umano, gli abbracci, la possibilità di aiutare le persone e star loro vicino (da brividi pensare a quante persone sono morte in solitudine, con grande dolore per loro e per i loro cari...) ma ho anche acquisito opportunità diverse, come il poter presenziare con costanza ai Gruppi in Zoom, o assistere a conferenze ed incontri culturali cui prima non sempre riuscivo a presenziare. Il mio ruolo di volontaria non è del tutto sparito...continuo con la raccolta fondi, e sono diventata testimone di "resilienza".

Un po' di silenzio dentro di sé, partecipazione alla tragedia planetaria del Covid e dispiacere per i pazienti in agonia costretti alla solitudine sino alla morte. Il volontariato palliativista si è sentito molto solidale con medici ed infermieri.

Voglio fare ma mi sento troppo responsabile per la salute degli altri, quindi faccio l'indispensabile.. attendo, ma osservo e ascolto.

PAROLE

Inutilità

Senso di vuoto

Solitudine

Resiliente

Inquieta

Interlocutoria

Determinata

Dubbio

Paura

Prudente

Attiva

Perpelssità

Dubbiosa

Incertezza

Rispettosa

Casuale

Indecisione

Esitazione

Presente

Insicurezza

Frustrazione

Impotenza

Cristallizzazione

Stasi

Interiorizzazione

Retrocessioni

Intimismo

Spiritualità

Piccoli Passi

Vigile

Incerto

Incertezza

Pronto

Voglia di rilancio

Lontananza

Senso di inutilità

Frustrazione

Partecipe

Bloccato

Speranza

Paura per il futuro

Stand-by

Rassegnazione



LA FARFALLA

-Il futuro-

PENSIERI

Non riesco ad immaginare in quale modo il volontario potrà interfacciarsi con il degente: con le videochiamate? Mi sembra poco probabile, non sono sicura che i vecchi volontari saranno in grado di adattarsi a nuove modalità.

Finalmente volerò libera, ma sicuramente apprezzerò ogni attimo, ogni incontro, ogni sguardo, ogni panorama. Lo accoglierò come un dono da custodire, da assaporare, non darò più nulla per scontato per essere sempre migliore.

Spero che prima o poi ritorni come prima. Anche se la strada è ancora lunga, con la speranza di poter entrare nelle stanze con le dovute precauzioni ma con serenità.

Una persona serena che trasmette tranquillità, conoscenza e spirito d'impegno e cuore agli altri volontari.

La ricostruzione dei rapporti in primis con il Personale e con gli altri volontari, la ripresa dei luoghi...

Si pensa che un domani il volontariato in hospice cambierà, forse sì, tuttavia credo che il volontario non cambierà, perché lo spirito che lo contraddistingue è la forza solidale verso chi ha bisogno, e questo forza è parte integrante del suo bagaglio spirituale. Pertanto si adegnerà se un cambiamento ci sarà, ma non cambierà la sua propensione di assistente materiale e spirituale. Del resto nemmeno il ciclo della farfalla è mai cambiato...

Forse nulla sarà più come prima, ma Alcuni dei volontari hanno dimostrato una forza che non pensavo avessero, hanno lottato con me, con la gioia di poterlo fare insieme, prima non era mai successo. Ora continuerò mostrando loro quanto possono da soli. Ho visto che qualche farfalla sta nascendo e vorrei prepararla a sostituirmi, pian piano, senza che quasi se ne accorga.

Tornare al contatto, quello che davo per scontato. sarà una condizione impagabilmente nuova e piena di gioia. Credo che quest' giorno passerò l'intero mio turno a stringere le mani dei nostri adorati ospiti. Un sapore nuovo per un ritorno alla vita. Necessario ed umanamente vitale.

Non mi era mai piaciuta la divisione dei volontari del fare e dello stare. Ma oggi ho cambiato idea. Dobbiamo, ancora di più rispetto al passato, privilegiare la formazione dello "stare" con responsabilità di tutti e maggior consapevolezza. Avremo forse un minor numero di volontari, ma consapevoli e pronti all'empatia e all'ascolto. Poi avremo anche, speriamo, un certo numero di volontari che amano "darsi da fare sul campo".

Aperti e flessibili a quello che il futuro ci riserverà.

Al momento la mia farfalla vola di qua e di là senza nessuna visione futura... io non vedo un futuro certo per tornare ad essere i volontari come lo eravamo prima. Alla Ghirotti il volontario è una figura molto presente e integrata con gli operatori e tra noi stessi. Non so se la situazione ci permetterà di tornare ad essere quello che eravamo. E come ho detto da crisalide la farfalla ha gli stessi timori: riusciremo noi ad essere come prima? Gli operatori ci vedranno come ci vedevano prima? I pazienti e i famigliari ci vedranno ancora come amici o ci vedranno come intrusi?

Sono consapevole, che mai più nulla sarà come era...o almeno alla luce di quello che viviamo e sentiamo in questo momento, ma confido che si possano trovare mezzi e modi affinché il volontario che è una grande risorsa possa ritornare a contribuire nel supporto, accompagnamento e aiuto materiale alle famiglie e agli operatori sanitari...

Molto difficile fare una previsione sul domani. Forse maggiore consapevolezza dell'importanza della figura del volontario, ma non riesco ad immaginarmi in che modo il volontariato sarà diverso.

La farfalla vuole riprendere a volare, con una nuova consapevolezza ed è pronta a vivere nuove esperienze senza dimenticare la lezione che ha imparato quando era crisalide.

Come sarà il domani non mi è facile immaginarlo. Saremo diversi. Come saremo diversi mi domando. In positivo o in negativo? Quali nuove modalità potremo mettere in pratica dopo il coronavirus? Oggi non è facile immaginarle perché non sappiamo ancora come e quando sarà debellato il virus. Quali ferite sanitarie ci lascerà ed in che modo usciremo con quale organizzazione sociale sapremo resistere e vincere, se mai vinceremo oppure saremo costretti a convivere per parecchi anni ancora con il coronavirus. Tutti questi interrogativi che mi porto dentro mi rende difficile pensare adesso al futuro di farfalla.

Passata la piena il "Giunco" torna dritto, il tronco è stato intriso di acqua fangosa. le radici si sono nutrite di humus, le foglie ai raggi del sole si ricompongono e tornano lucide e ombrose.

E' vero che dopo la pandemia il mondo non potrà più essere come prima: a livello sociale, economico, politico, ambientale. Ma per quanto riguarda la nostra attività di volontariato non penso che il nostro lavoro debba essere diverso da quello che abbiamo sempre svolto: i "pilastri" dovranno rimanere gli stessi. Auspico che le aziende sanitarie ci mettano in condizione quanto prima di poter riprendere a dare il nostro contributo in sicurezza, sia nostra che delle persone che avvicineremo.

La farfalla volerà e si poserà su nuovi fiori. Così sarà spero per noi, che finalmente più liberi e maggiormente consapevoli, potremo proseguire il nostro percorso di volontari, anche se questo potrà comportare un necessario cambiamento e una diversa organizzazione.

"Quello che il bruco chiama fine del mondo il resto del mondo lo chiama farfalla" Lao Tzu. STARE con le possibilità del momento.

Non vedo perché non si possa riprendere con umiltà il cammino precedente.



Tornare ad esserci, oltre che con il corpo, anche con un cuore ed uno spirito che nel frattempo, grazie anche al confronto e alla condivisione con gli altri volontari, hanno fatto un percorso di "nuova preparazione", nuova consapevolezza...

Dato il periodo di lunga convivenza con il virus che ci attende, metteremo in campo tutte le possibili risorse e capacità per affrontare i disagi e continuare ad imparare e mantenere forti le motivazioni.

Libertà. Libera di essere (volare) e di fare la differenza nella vita di altri, ma soprattutto nella mia vita. Essere volontaria in hospice fa stare bene "me"...

Pronta a fare rete, convinta di poter utilizzare con profitto anche la comunicazione online e telefonica sia tra volontari che con pazienti e parenti, più decisa a sostenere l'estensione delle cure palliative alle altre patologie cronico-degenerative, impegnata a far conoscere e ad attuare le legge 219/2017, ancor più determinata a far conoscere le cure palliative ai MMG, determinata a dare il massimo sostegno al potenziamento della medicina territoriale e alla diffusione omogenea delle cure palliative.

Il nostro volontariato non sarà più come prima, non saremo più liberi da certe regole e perciò come una farfalla dovremo prendere giorno per giorno quello che ci verrà proposto e farlo nel modo migliore, gioiosamente, con tanto amore e con tanta voglia di volare sempre più in alto.

Purtroppo non riesco a immaginare la figura del volontario domani, spero comunque che di riuscire a essere presente in hospice e poter alleviare le pene e le ansie di pazienti e famigliari.

La farfalla che spera di poter tornare a volare con la libertà' di essere farfalla espiando ciò che e' davvero.

Ciò che spero per la farfalla: facciamo un salto di qualità nel servizio all'altro grazie agli strumenti acquisiti durante la pandemia.

I grandi insegnamenti imparati durante questo periodo difficile faranno sì che, il rispetto dell'altro, il desiderio di comprendere i bisogni, il desiderio del bene dell'altro, l'agire in responsabilità, un più misurato e adeguato uso delle parole, queste e tante altre virtù, ieri assopite, possano oggi diventare contagiose quanto il virus durante la pandemia!

Mi auguro in una ripresa della presenza dei volontari in hospice e a domicilio, consapevole dei rischi e quindi delle necessarie procedure sanitarie ma anche consapevole che non si può fare a meno dei volontari infatti è una figura essenziale nell'équipe delle cure palliative, gli operatori non vedono l'ora di poter avere nuovamente i volontari almeno in accoglienza. La trasformazione in farfalla sarà individuale, ognuno di noi ha imparato durante questo ultimo anno a guardarsi ancora più in profondità, a sviluppare il proprio senso di responsabilità per la salvaguardia dei più fragili, il rispetto verso noi stessi e chi ci circonda, la globalità della fragilità umana, questo renderà il nostro servizio un dono prezioso a noi stessi e agli altri ricchi di una maturazione che ci ha resi più consapevoli dei bisogni e spero più coraggiosi e compassionevoli.



Titubante ma ardentemente sognante di poter tornare a fare per poter dare.

In un domani, certo non prossimo, può darsi che riprenda la vita del volontario, strutturata come era prima. Ma io sarò di nuovo pronta? Lo svuotamento che si è pian piano manifestato in questo periodo sarà reversibile?

Io il futuro dei volontari me lo immagino e me lo auguro in continua evoluzione, Sicuramente con modalità diverse rispetto al passato, mantenendo le precauzioni udettate dalla pandemia, piano piano le attività di volontariato ripartiranno e si svilupperanno parallelamente alla situazione sanitaria. Sentimento che caratterizza la mia visione del futuro: ottimismo e speranza.

Credo che il lavoro del Volontario dovrà cambiare, come tutto, e che le famiglie non vadano lasciate sole, implementando l'assistenza domiciliare e la corretta informazione sulle Cure Palliative. Sono convinta che siamo una risorsa preziosa con una formazione accurata e continua e una importante esperienza in un campo che riguarda ognuno di noi. Certo prima di tutto dovremo essere stati vaccinati!

Immagino un servizio ancora più vicino alle persone. Di volontari resi più consapevoli della propria caducità e, per conseguenza, della preziosità e unicità del momento in presenza accanto al malato e la sua famiglia. Un volontariato che si radica nella collaborazione con le istituzioni (resa più forte grazie all'enorme supporto che abbiamo prestato nella consegna dei medicinali), ma anche più motivata grazie allo scempio di cui siamo stati testimoni nel lasciar morire soli, senza i propri cari migliaia di persone. Immagino l'integrazione di strumenti prima guardati con sospetto (meditazione e terapie non farmacologiche) nel normale intendimento della leniterapia anche in hospice.

E' vero che dopo la pandemia il mondo non potrà più essere come prima: a livello sociale, economico, politico, ambientale. Ma per quanto riguarda la nostra attività di volontariato non penso che il nostro lavoro debba essere diverso da quello che abbiamo sempre svolto: i "pilastri" dovranno rimanere gli stessi. Auspico che le aziende sanitarie ci mettano in condizione quanto prima di poter riprendere a dare il nostro contributo in sicurezza, sia nostra che delle persone che avvicineremo.

Per volare avremo bisogno di molta positività e molto coraggio, siamo provati e più fragili dovremmo rafforzare quello che più ci è mancato in questa fase, la nostra umanità la nostra fisicità, in hospice si dovrà stare ancora più "come a casa". e forse pensare a rafforzare il volontariato a domicilio, io ne avevo molto timore, oggi con una giusta formazione potrei provare. Questa pandemia ci ha costretti a casa, ma ci ha anche fatto riscoprire il focolare. Il volontario forse è qui che deve stare??!

Non torneremo ad una normalità, ma ad una nuova normalità. Ci saranno nuove regole, nuovi comportamenti da tenere, ma sicuramente il volontariato in tutte le sue attività saprà far fronte anche a questo, con la tenacia e la determinazione di tutte quelle persone che fanno parte di queste associazioni.

Positiva: sempre insieme, con più forza e coraggio, determinazione nell'affrontare la tanto desiderata normalità. Più attenzione, volontà e consapevolezza verso le persone che ci stanno intorno. E soprattutto speranza.



Mi auguro che si possa riprendere le attività dei volontari a domicilio e negli hospice e che le esperienze di questo periodo così difficile possano generare nuove iniziative e ci facciano sentire di nuovo il calore degli abbracci e dello stare insieme di persona, e non solo attraverso gli schermi dei nostri cellulari, tablet o computer.

Spero di poter riprendere la mia attività, certo con più consapevolezza e attenzione ma spero di riprendere a "vederci", a "toccarci", ad "abbracciarci".

Più consapevolezza dei sofferenti, più appoggio alle famiglie.

Domani spero che riusciremo a far tesoro delle cose imparate in questo periodo così difficile, anche nei modi di stare vicino. Non auspico ad un ritorno della normalità, ma ad una costruzione di una nuova normalità.

Potrà volare? Si alzerà se si scrollerà dalle ali la polvere e la terra che l'ha tenuta a terra. I suoi colori brilleranno ancora? Forse, come in un affresco restaurato, i colori emergeranno più vivi di prima emozione e sorpresa.

Potranno cambiare la forma e gli strumenti con cui potrò un giorno di nuovo svolgere il mio servizio, di certo non cambierà la sostanza, che è l'ascolto e l'empatia nei confronti degli ospiti. Sicuramente questa pandemia mi ha resa più forte e più consapevole, pronta ad affrontare le nuove situazioni che si presenteranno.

La prospettiva delle future modalità dell'esserci, mi è da stimolo a credere ad una positiva trasformazione della forma, ma non delle intenzioni: mettere l'altro al centro di ogni attenzione.

Nuovi progetti che tengano conto di nuove esigenze e possibilità.

La situazione che stiamo vivendo ha modificato negativamente le relazioni interpersonali, portando a considerarci un possibile pericolo l'un per l'altro, e questo lascerà sicuramente dei segni nell'opera di noi volontari. Mi auguro che appena la medicina ci darà maggiori sicurezze, potrò rinascere e volare come una farfalla nella mia attività di volontaria.

Nulla sarà più come prima, ma si continuerà a lottare in modo diverso; i malati non possono aspettare, devono "vivere aiutando a vivere".

Sarò... si spera ancora in un'oasi, e girandomi, potrò scorgere ancora la mia amata acqua, gustarmela ancora di più e potermi sedere osservando l'ambiente attorno a me, con occhi felici.

Per il futuro l'auspicio di poter ricominciare ad frequentare l'hospice adattandoci alla situazione prendendo le dovute precauzioni e monitorando tutti, così come abbiamo imparato a fare nelle nostre vite professionali ed individuali. Le farfalle, se pur fragili sono molto determinate!

L'incertezza più totale. In attesa .

Il compito di noi volontari sarà ancora più importante perché la pandemia ha fatto emergere con più evidenza il valore del volontariato. Si dovranno ricostruire e rinsaldare i legami, instillare fiducia, tendere una mano all'altro superando reciproche diffidenze, paure.

Certamente nulla sarà come prima ma l'esperienza di questa lunga e dolorosa prova sarà una spinta a ricominciare ed a fare ancora meglio.

Sono sicura e speranzosa che le comunicazioni e le certezze del passato torneranno vive e presenti per tutti.

Il volontario e' come la farfalla che vola, va alla ricerca di nuove idee e soluzioni per svolgere meglio le attività' dello "stare" sfruttando il salto, anche culturale, che la pandemia ha imposto ad alcune tipologie di relazioni.

Tornerò a svolgere volontariato attivo. Tornerò ad abbracciare le persone. Con una consapevolezza nuova. La pandemia ci ha ribadito un concetto che a noi volontari è sempre stato caro, il "prendersi cura" di noi stessi e degli altri, per il bene comune. Mi auguro che tutti (anche coloro che ora preferiscono chiudere gli occhi, dimenticare, e tornare ad una "normalità" identica a prima del Covid...) riusciamo a far tesoro di quello che la pandemia ci ha insegnato. Il rispetto per la natura, per noi stessi, per il nostro prossimo (che è davvero "chiunque", perché questa pandemia è stata democratica, non ha risparmiato nessuno, e ci ha resi esseri umani tutti uguali, in ogni angolo del globo). Mi auguro che la dimensione umana possa sempre prevalere su interessi economici e politici. E che tutti riusciamo a renderci conto di quanto "gli altri siamo noi". Sarò una volontaria nuova, carica di fiducia e pronta a spiccare il volo, ma porterò con me le cose che ho imparato.

Forse nulla sarà come prima, ma non muteranno i sentimenti che sono i punti portanti del volontariato palliativista. Le necessità che si sono registrate negli anni passati, cioè la non adeguata formazione fornita – informativa sulle cure palliative, cura psicologica e formazione continua - al volontario palliativista.

Alla ricerca di suerezza, preparazione e consapevolezza per poter dar eil massimo. Una visione più realistica e umile su quello che è più necessario fare.

Domani? Dite che questa pandemia cambierà le cose? Forse è solo auspicabile.



PAROLE

Rispettosa

Vigile

Empatica

Flessibile

Concentrata

Mutevole

Pienezza

Propositivo

Rigenerato

Flessibilità verso i cambiamenti

Riscoperta del nuovo

Maggiore condivisione

Aperto

Leggerezza

Minore isolamento

Sensibile

Determinata

Libera

Propositiva

In attesa

Incertezza più totale

Coraggiosa

Apertura

Flessibilità verso l'incertezza della vita

Ottimista


Voglia di crescere con ideali comuni

Ascolto dei bisogni altrui

Maggiore rispetto delle diversità e dei tempi di ognuno



CRISALIDE



Inutilità
Il volontario si sente inutile perché non riesce a dare il suo contributo in modo significativo. Questo può dipendere da una mancanza di competenze, da un'organizzazione poco chiara o da un'attività che non gli interessa. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Senso di vuoto
Il volontario si sente vuoto perché non ha un'attività che lo occupi e lo dia un senso. Questo può dipendere da una mancanza di obiettivi o da un'attività che non gli interessa. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Inquietudine
Il volontario si sente inquieto perché non ha un'attività che lo occupi e lo dia un senso. Questo può dipendere da una mancanza di obiettivi o da un'attività che non gli interessa. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Resiliente
Il volontario è resiliente perché riesce a superare le difficoltà e a non arrendersi. Questo può dipendere da una forte motivazione, da un'attività che gli interessa o da un'organizzazione che lo supporta. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Perplessità
Il volontario si sente perplessito perché non è sicuro delle sue scelte o delle azioni che deve compiere. Questo può dipendere da una mancanza di informazioni o da un'organizzazione poco chiara. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Dubbiosa
Il volontario si sente dubbioso perché non è sicuro delle sue scelte o delle azioni che deve compiere. Questo può dipendere da una mancanza di informazioni o da un'organizzazione poco chiara. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Incertezza
Il volontario si sente incerto perché non è sicuro delle sue scelte o delle azioni che deve compiere. Questo può dipendere da una mancanza di informazioni o da un'organizzazione poco chiara. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Casuale
Il volontario si sente casuale perché non ha un'attività che lo occupi e lo dia un senso. Questo può dipendere da una mancanza di obiettivi o da un'attività che non gli interessa. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Indecisione
Il volontario si sente indeciso perché non è sicuro delle sue scelte o delle azioni che deve compiere. Questo può dipendere da una mancanza di informazioni o da un'organizzazione poco chiara. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Inquieta
Il volontario si sente inquieto perché non ha un'attività che lo occupi e lo dia un senso. Questo può dipendere da una mancanza di obiettivi o da un'attività che non gli interessa. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Attiva
Il volontario è attivo perché ha un'attività che lo occupi e lo dia un senso. Questo può dipendere da una forte motivazione, da un'attività che gli interessa o da un'organizzazione che lo supporta. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Esitazione
Il volontario si sente esitante perché non è sicuro delle sue scelte o delle azioni che deve compiere. Questo può dipendere da una mancanza di informazioni o da un'organizzazione poco chiara. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Presente
Il volontario è presente perché ha un'attività che lo occupi e lo dia un senso. Questo può dipendere da una forte motivazione, da un'attività che gli interessa o da un'organizzazione che lo supporta. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Paura
Il volontario si sente paura perché non è sicuro delle sue scelte o delle azioni che deve compiere. Questo può dipendere da una mancanza di informazioni o da un'organizzazione poco chiara. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Insicurezza
Il volontario si sente insicuro perché non è sicuro delle sue scelte o delle azioni che deve compiere. Questo può dipendere da una mancanza di informazioni o da un'organizzazione poco chiara. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Frustrazione
Il volontario si sente frustrato perché non riesce a dare il suo contributo in modo significativo. Questo può dipendere da una mancanza di competenze, da un'organizzazione poco chiara o da un'attività che non gli interessa. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Impotenza
Il volontario si sente impotente perché non riesce a dare il suo contributo in modo significativo. Questo può dipendere da una mancanza di competenze, da un'organizzazione poco chiara o da un'attività che non gli interessa. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Stasi
Il volontario si sente in stasi perché non ha un'attività che lo occupi e lo dia un senso. Questo può dipendere da una mancanza di obiettivi o da un'attività che non gli interessa. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Pronto
Il volontario è pronto perché ha un'attività che lo occupi e lo dia un senso. Questo può dipendere da una forte motivazione, da un'attività che gli interessa o da un'organizzazione che lo supporta. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Partecipe
Il volontario è partecipe perché ha un'attività che lo occupi e lo dia un senso. Questo può dipendere da una forte motivazione, da un'attività che gli interessa o da un'organizzazione che lo supporta. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Longananza
Il volontario si sente longanoso perché non ha un'attività che lo occupi e lo dia un senso. Questo può dipendere da una mancanza di obiettivi o da un'attività che non gli interessa. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Retrocessioni
Il volontario si sente in regressione perché non ha un'attività che lo occupi e lo dia un senso. Questo può dipendere da una mancanza di obiettivi o da un'attività che non gli interessa. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Bloccato
Il volontario si sente bloccato perché non ha un'attività che lo occupi e lo dia un senso. Questo può dipendere da una mancanza di obiettivi o da un'attività che non gli interessa. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

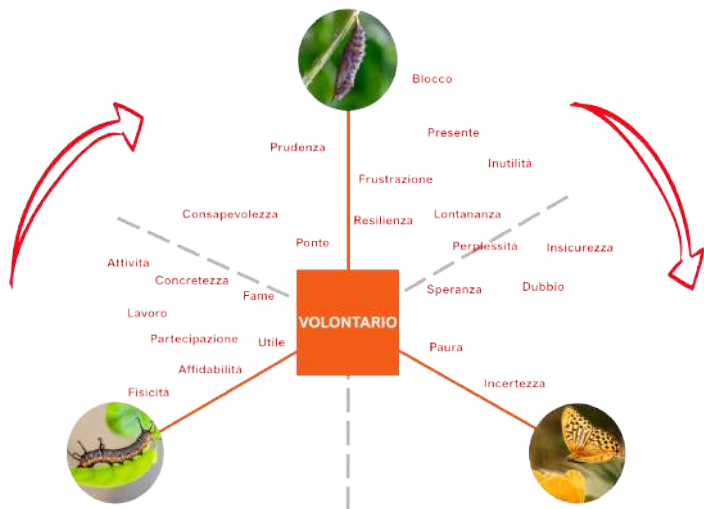
Speranza
Il volontario si sente speranzoso perché ha un'attività che lo occupi e lo dia un senso. Questo può dipendere da una forte motivazione, da un'attività che gli interessa o da un'organizzazione che lo supporta. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Stand-by
Il volontario si sente in stand-by perché non ha un'attività che lo occupi e lo dia un senso. Questo può dipendere da una mancanza di obiettivi o da un'attività che non gli interessa. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Spiritualità
Il volontario si sente spirituale perché ha un'attività che lo occupi e lo dia un senso. Questo può dipendere da una forte motivazione, da un'attività che gli interessa o da un'organizzazione che lo supporta. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Vigile
Il volontario è vigile perché ha un'attività che lo occupi e lo dia un senso. Questo può dipendere da una forte motivazione, da un'attività che gli interessa o da un'organizzazione che lo supporta. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.

Paura per il futuro
Il volontario si sente paura per il futuro perché non è sicuro delle sue scelte o delle azioni che deve compiere. Questo può dipendere da una mancanza di informazioni o da un'organizzazione poco chiara. È importante che il volontario si senta utile e che il suo contributo sia riconosciuto.



RESTITUZIONE

Una volta concluso il momento di dibattito e racconto dell'evento "Il volontariato che vorrei", tenutosi giovedì 4 marzo 2021, è stata quindi proiettata questa mappa semantica delle parole e dei temi trattati, realizzata durante la sessione dalla psicologa e psicoterapeuta *Giusy di Gangi*, moderatrice dell'evento.





FARFALLE

Le bellissime e coloratissime Farfalle, simbolo del volontariato che verrà, create ed inviateci dai volontari dopo l'evento.



IL VOLONTARIATO CHE VORREI

IL PROGETTO



FEDERAZIONE
CURE PALLIATIVE



*Sulle dolci note di un'arpa indossiamo il nostro
canto arancione e ti veniamo accanto tenendoti la
mano: rispettiamo il tuo silenzio, ascoltiamo le tue
emozioni, ti doniamo parole che nascono da un cuore
capace di condividere... pronti a riprendere il nostro
volo leggero...*



**FEDERAZIONE
CURE PALLIATIVE**

**Le cure palliative
Un valore, un diritto**



FEDERAZIONE
CURE PALLIATIVE

Federazione Cure Palliative Onlus

c/o Hospice, via dei Mille 8/10

20081 Abbiategrasso (MI)

Tel. 02 62694659 - 339 2669982

e-mail: info@fedcp.org

sito: www.fedcp.org

