

Dall'analisi dei dati ALLA CONDIVISIONE DELLA QUALITÀ



A cura di Susi Doriguzzi e Anna Gaburri
con la supervisione scientifica di Giusi Perna



www.letiziaespanoli.com

Sente-mente® Laboratorio



**IDEE NUOVE PER AVER CURA DELLE PERSONE CHE
VIVONO CON DEMENZA E LE LORO FAMIGLIE**



**PERCORSO IN 13 TAPPE PER ALLENARE UNO
SGUARDO NUOVO ED ATTRAVERSARE LE SFIDE CHE
OGNI GIORNO SI PRESENTANO.**

Bolzano dal 22 febbraio al 15 giugno 2023
Felicitatore: Anna Gaburri

Il Sente-mente® Laboratorio IL CONTESTO

"Un viaggio dentro le possibilità - Idee nuove per aver cura delle persone che vivono con demenza e le loro famiglie" è il contesto che, insieme ad altri eventi nel territorio, ha ospitato il Sente-mente® Laboratorio a Bolzano, organizzato e realizzato con ASAA (Associazione Alzheimer Sudtirolo Alto Adige).

Essere un familiare di una persona con demenza è un viaggio emotivamente coinvolgente e dirompente. La malattia vuol prendere il sopravvento nella quotidianità ed i gesti di cura affaticano la relazione d'amore.

INDICE

Il contesto

Analisi del campione

Analisi dei dati

Misurazione della qualità

Dopo la conclusione del
Sente-mente® Laboratorio cosa
è accaduto?

Ringraziamenti



C'è bisogno di una mano capace di aiutare le famiglie ad attraversare le numerose sfide che ogni giorno si presentano. E quella mano si è resa concreta nel percorso in 13 tappe che ha allenato i famigliari partecipanti a:

- costruire una visione della malattia emotivamente sostenibile ed in grado di illuminare “come” essere una presenza capace di fare la differenza nel decorso della malattia della persona della quale hanno cura;
- leggere il comportamento della persona di cui hanno cura rispetto al sonno, alla nutrizione, all'igiene personale, al dolore fisico, alle relazioni famigliari ed esterne e a trovare sempre le giuste strade per creare una quotidianità serena;
- trovare un canale di comunicazione efficace: non solo per cercare di capire, ma per imparare a “sentire”;
- offrire sostegno all'intero nucleo famigliare affinché possa trovare il suo equilibrio negli affetti e nella quotidianità;
- creare una routine giornaliera per la cura della propria vitalità e gioia per ricaricare l'energia ed affrontare l'impegno nella cura del proprio caro, anche attraverso la sperimentazione di strumenti efficaci per vivere il tempo;
- andare oltre il senso di frustrazione, d'impotenza ed allenare la propria autoefficacia nella cura che si traduce nella serenità di sapere che si sta facendo del proprio meglio.

Dopo ogni incontro del Laboratorio i famigliari hanno ricevuto una mail con un breve riassunto del tema trattato, una dispensa di approfondimento costruita di volta in volta ed un'esperienza da sperimentare a casa durante la settimana.

I Laboratori rappresentano e hanno rappresentato per le famiglie un'occasione per spostare lo sguardo dalla malattia alla persona, uno spazio accurato per svelare, tra le pieghe della demenza, le possibilità che ancora esistono nella vita che pulsa oltre la diagnosi, attraverso una metodologia innovativa ed efficace per attraversare la malattia e le sue sfide.

Il 22 febbraio 2023 a Bolzano ha avuto inizio l'iniziativa formativa “Sente-mente® Laboratorio” condotto da Anna Gaburri e promosso da ASAA. La misurazione T0 ha coinvolto 16 partecipanti al progetto, la misurazione T1 ne ha coinvolti 14 (due persone hanno scelto di non proseguire il percorso: una carepartner, anche se interessata, è stata costretta a rinunciare perché coinvolta nell'elaborazione del lutto del marito, persona che ha convissuto con la demenza, avvenuto poco prima dell'inizio del Laboratorio; una carepartner ha scelto di essere di maggior sostegno al fratello che abita fuori provincia trasferendosi da lui). La misurazione T2, effettuata a percorso concluso, ha coinvolto i 13 partecipanti che hanno frequentato almeno 8 dei 13 incontri previsti dal laboratorio. Ad ogni somministrazione, al fine di fornire dati tangibili e di valore scientifico dell'efficacia dell'intervento, sono state somministrate, in fase pre, in itinere e post laboratorio, le seguenti scale di misurazione:

1. **General Self Efficacy Scale** (Sibilia, Schwarzer & Jerusalem, 1995)
2. **The Trait Hope Scale** (Snyder et al., 1991)
3. **Dispositional Resilience Scale** (DRS 15) - (Bartone, P. T., Ursano, R. J., Wright, K. M., & Ingraham, L. H., 1989)
4. **Subjective Happiness Scale** (SHS) - (Lyubomirsky & Lepper, 1999)

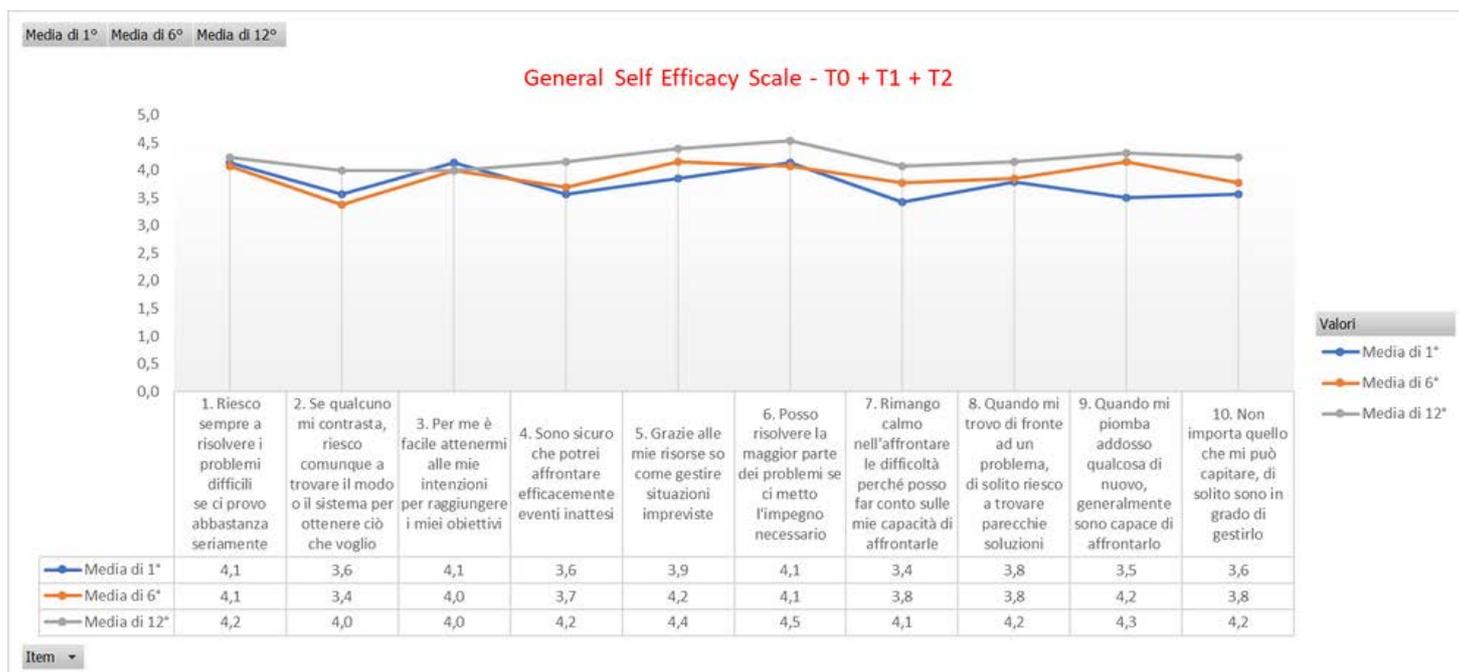
Al termine del laboratorio è stato proposto inoltre un questionario per la misurazione della qualità.

Analisi dei dati

Somministrando le scale durante l'ultimo incontro di laboratorio, è stato definito il T2, ovvero la misurazione d'efficacia dell'intervento appena terminato. La presente relazione mostra i risultati conseguiti dai partecipanti durante il percorso. Sono stati messi a confronto i pool di dati raccolti alla ricerca di elementi di cambiamento atti a dimostrare l'efficacia dell'intervento ossia la ricaduta del percorso sui familiari che hanno partecipato al Sente-mente® Laboratorio. L'analisi dei dati raccolti secondo la linea metodologica indicata, offrono uno spaccato sull'evoluzione della consapevolezza rispetto ai seguenti costrutti psicologici: resilienza e autoefficacia percepite soggettivamente, predisposizione alla speranza e stato di felicità.

1- General Self Efficacy Scale (Sibilia, Schwarzer & Jerusalem, 1995)

Lo strumento **General Self Efficacy Scale** (GSES) si compone di 10 item; mediante la sua somministrazione abbiamo misurato la percezione soggettiva di ciascun partecipante rispetto alla propria competenza personale (in termini di capacità e strumenti) nel fronteggiare situazioni complesse e sfidanti, ossia, una ampia gamma di sollecitazioni ambientali che possono essere percepite dalla persona come emotivamente stressanti.



Le linee del grafico si riferiscono alla media dei dati raccolti alla somministrazione iniziale, intermedia e finale. I valori di riferimento si collocano in un continuum che va da 1 a 5. Il numero 1 sta ad indicare il valore minimo, il numero 5 il valore massimo di autoefficacia percepita.

Il dato medio generale nella misurazione T2 (dati rilevati al 13° incontro), si attesta a 4,2 punti, con uno scarto positivo rispetto alla misurazione T1 di 0,4 punti. Come si può osservare dall'andamento della linea grigia del grafico che rappresenta la media dei dati alla misurazione di fine Laboratorio, si comprende come la percezione di autoefficacia sia migliorata, così come la

consapevolezza rispetto alle variabili cognitive e sociali che possono essere introdotte nella quotidianità della vita: dalle intenzioni, alla scelta delle azioni, alle aspettative di risultato, alla capacità di autoregolamentazione del proprio comportamento e la tendenza costante del benessere.

La lettura dei dati aggregati dei singoli item ci offre una interessante fotografia: i contenuti, i suggerimenti e gli strumenti acquisiti e sperimentati durante tutto il percorso, hanno inciso sulla qualità della vita e il benessere dei partecipanti in modo significativo, ampliando le misure relative a tutti i fattori indagati.

Dall'osservazione dell'andamento dei dati, possiamo senz'altro concludere che i partecipanti hanno trasformato il proprio sentire iniziale andando ad incrementare significativamente la propria percezione di autoefficacia, sia rivolta a sé che al benessere del proprio caro e nella relazione che condividono.



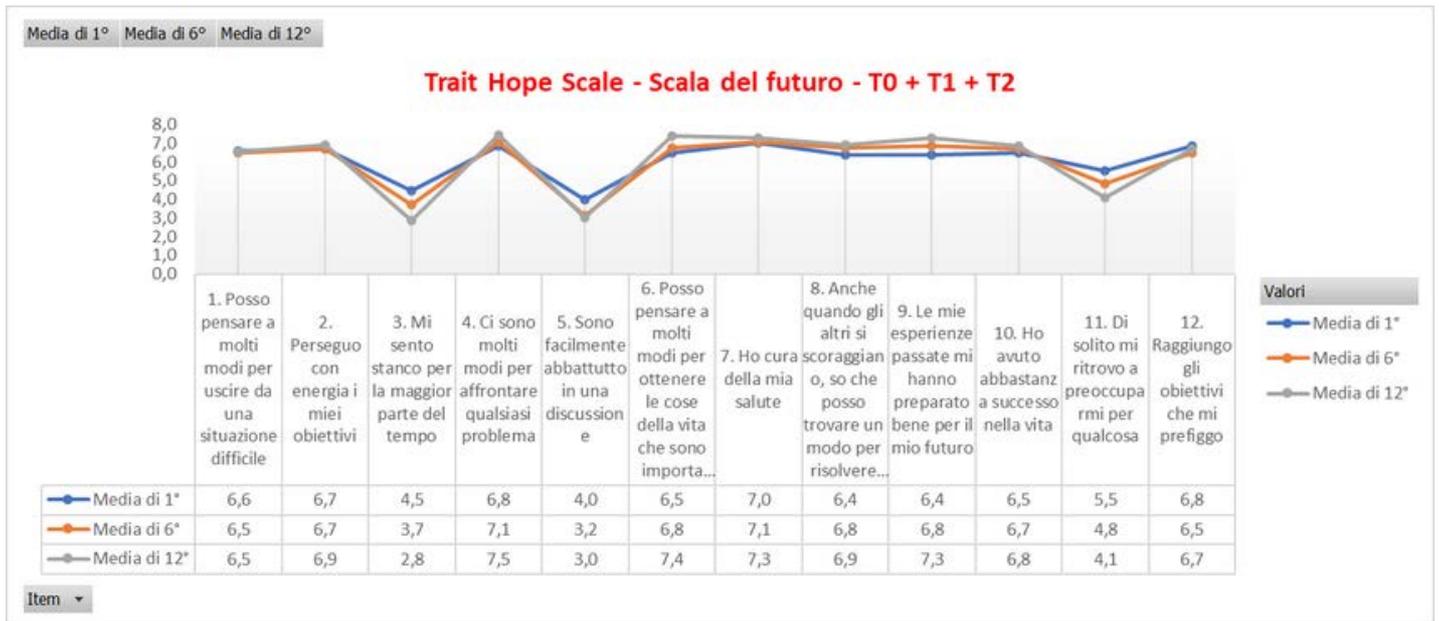
2 - The Trait Hope Scale (Snyder et al., 1991)

Lo strumento **Trait Hope Scale** (THS) si compone di 12 item (4 item sub-scala Trait Hope Scale Percorso, 4 item sub-scala Trait Hope Scale Agency e 4 item riempitivi). Mediante la sua somministrazione siamo andati a misurare la predisposizione personale dei partecipanti alla speranza secondo il modello cognitivo di Charles Snyder, psicologo pioniere negli studi della psicologia positiva, che definì la speranza come "*uno stato motivazionale positivo basato sull'interazione efficace di Agency (energia diretta all'obiettivo) e percorsi (capacità strategica e di pianificazione di percorsi per il raggiungimento dell'obiettivo)*" (Snyder, Irving e Anderson, 1991, p. 287).

I dati offrono una mappatura rispetto alla predisposizione temperamentale dei partecipanti verso la speranza e alla percezione soggettiva rispetto alla loro capacità nell'ideare e/o trovare percorsi rivolti verso il conseguimento degli obiettivi che desiderano raggiungere.

La sub-scala del futuro ci offre uno spaccato rispetto alla consapevolezza dei partecipanti di possedere abilità e motivazione necessaria per intraprendere percorsi che portino alla realizzazione dei propri obiettivi, disconnettendosi dalle esperienze negative del passato, e connettendosi alla speranza e alle possibilità offerte dal futuro.

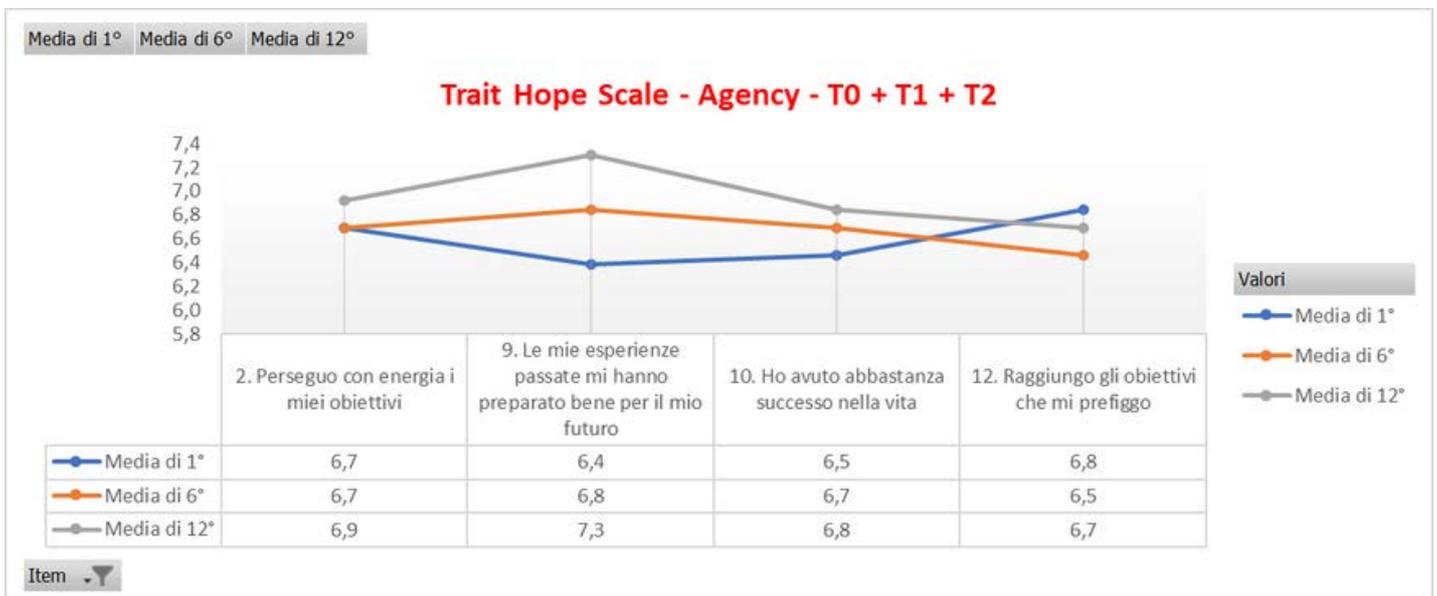
TSH SCALA DEL FUTURO



La lettura dei dati conferma quanto rilevato dalla misurazione della scala dell'efficacia percepita: gli strumenti del Sente-mente® modello acquisiti e praticati nella quotidianità, sono un elemento fondamentale per aumentare la propria energia vitale e hanno una **positiva influenza su quella modalità di pensiero che trasforma il senso di fallimento e il senso di impotenza**, con conseguente **abbassamento della percezione di affaticamento**. Risulta **amplificata, inoltre, l'attenzione all'aver cura della propria salute e della spinta motivazionale alla vita, elementi sui quali i partecipanti sono stati invitati a continuare ad allenarsi**.

I dati ci testimoniano anche un aumento della consapevolezza rispetto alle proprie abilità e di come queste ultime siano fondamentali, nel quotidiano, nella relazione di cura verso il proprio caro.

TSH AGENCY

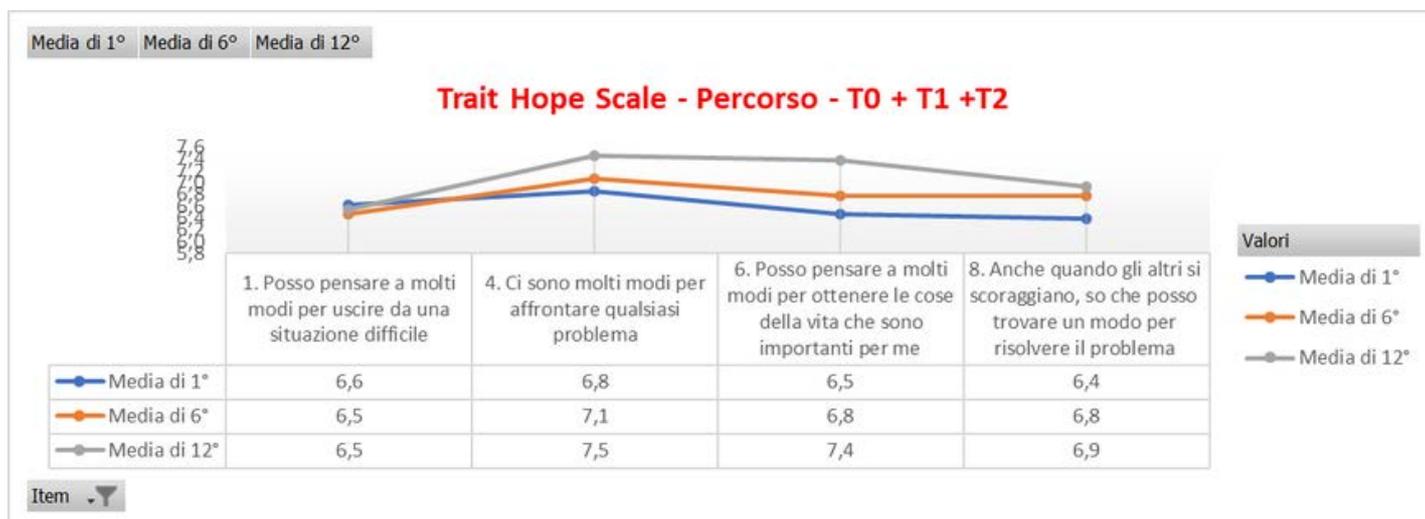


La sub-scala Agency ci offre un panorama relativo alla reattività, ossia alla spinta motivazionale dell'individuo a reagire in modo libero in un determinato contesto.

I dati ci mostrano come la percezione di Speranza sia significativamente aumentata.

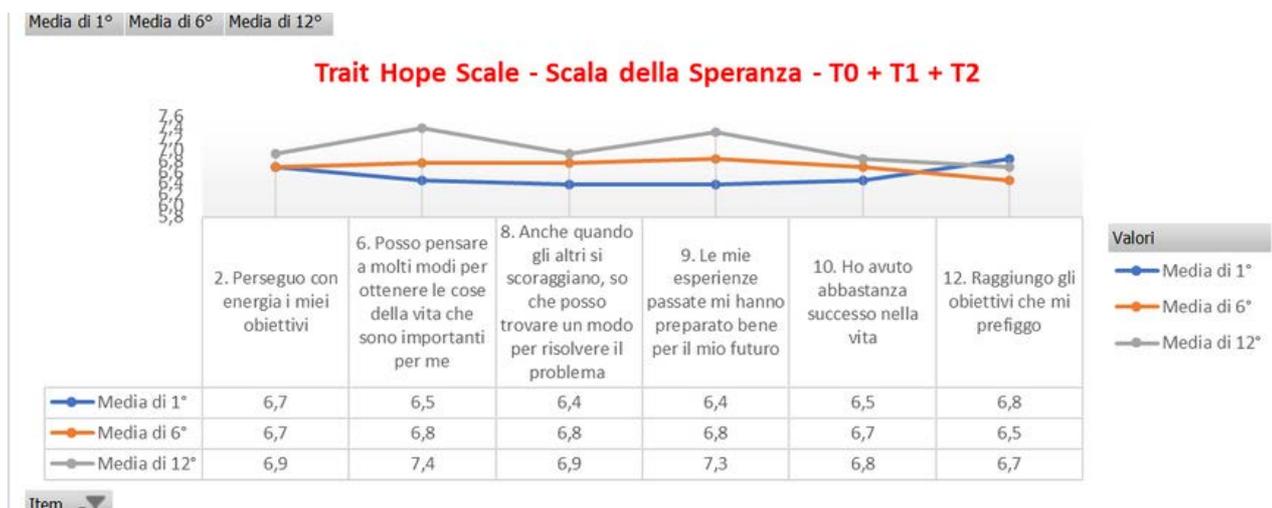
Praticare le esperienze apprese nel corso del Laboratorio, ha consentito ai partecipanti di creare un bagaglio di nuova "esperienza" sulla quale contare in qualsiasi momento si trovino ad attraversare situazioni impegnative e sfidanti. Il grafico evidenzia chiaramente come i partecipanti abbiano espanso la propria consapevolezza e dato nuovo valore al vissuto e al significato di successo. Hanno abbracciato come "far accadere" per migliorare la qualità di vita per il proprio caro e la propria.

TSH PERCORSO

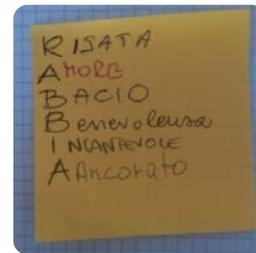
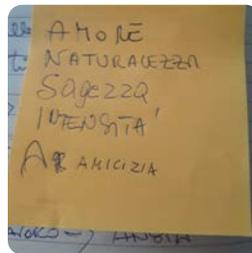
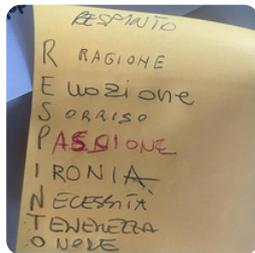


Nel grafico soprastante, si intuisce come il felicitatore abbia allenato nei partecipanti il senso di Speranza rispetto all'utilizzo di strategie e alle modalità di affrontare situazioni sfidanti. **I dati confermano come lavorare sulla trasformazione del senso d'impotenza e sviluppare un forte e concreto senso di Speranza concreta, attivi risorse che vanno a stimolare la capacità di aprire lo sguardo a nuove e diverse opportunità.** Imparare a leggere gli eventi e i comportamenti speciali dei propri cari attraverso le speciali lenti del Sente-mente® modello, ha portato i partecipanti a conseguire obiettivi significativi che, a Laboratorio concluso, possono continuare ad ampliare.

THS SCALA DELLA SPERANZA

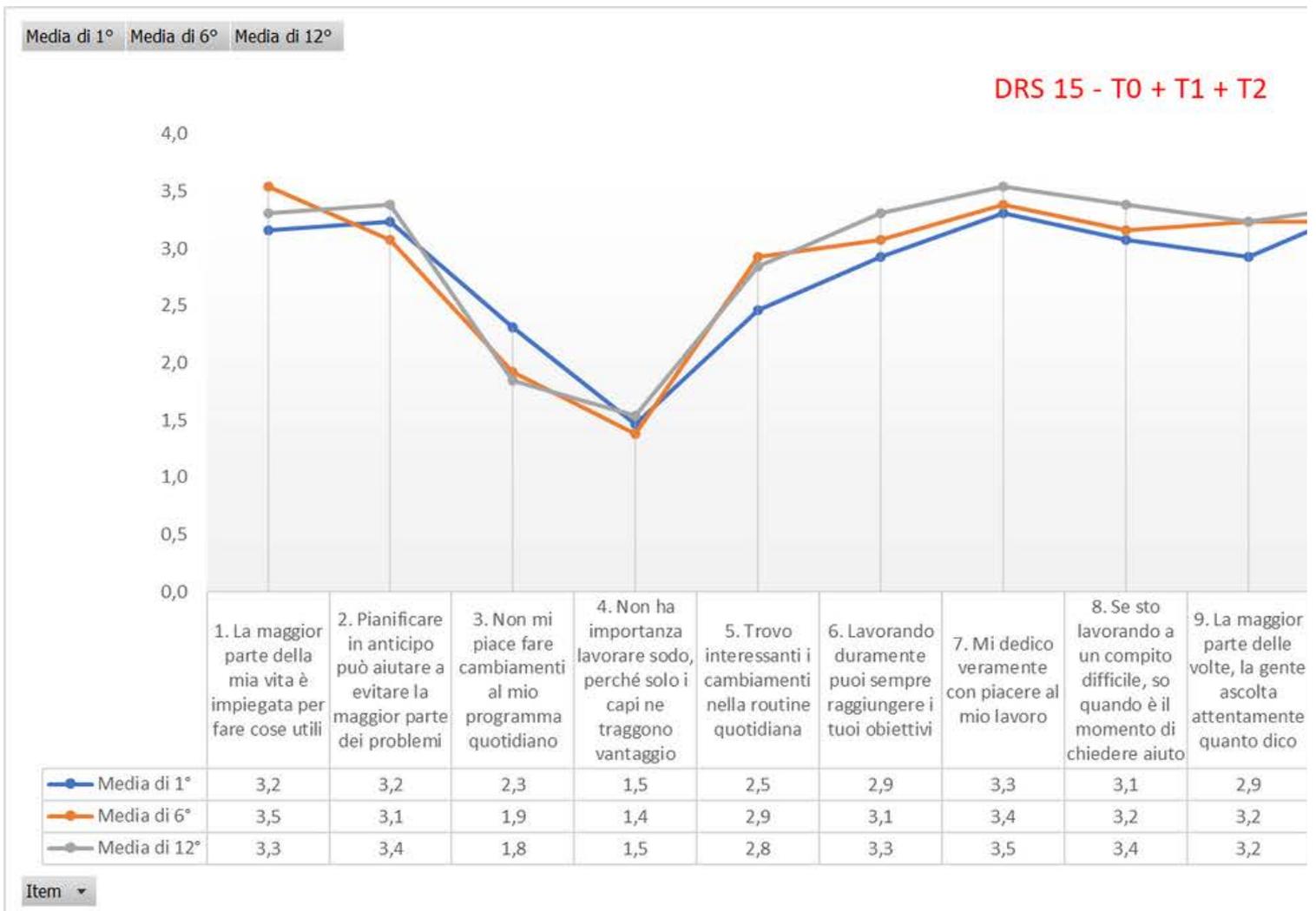


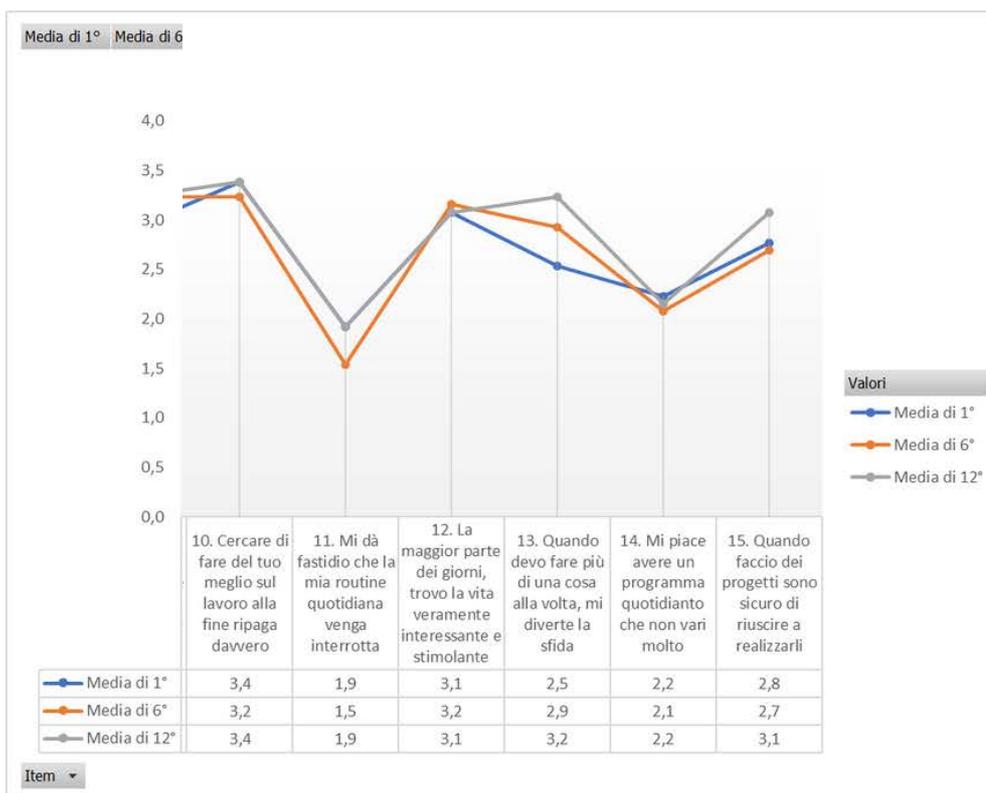
I dati soprastanti confermano la tendenza delle altre scale ed evidenziano quanto abbia inciso positivamente l'allenamento sulla percezione e l'utilità della Speranza nei partecipanti.



3 - Dispositional Resilience Scale (DRS 15) - (Bartone, P. T., Ursano, R. J., Wright, K. M., & Ingraham, L. H., 1989)

Attraverso la somministrazione dello strumento Dispositional Resilience Scale (DRS 15), siamo andati a misurare la predisposizione di base dei partecipanti a rispondere in maniera resiliente di fronte ad eventi potenzialmente complessi e stressanti.



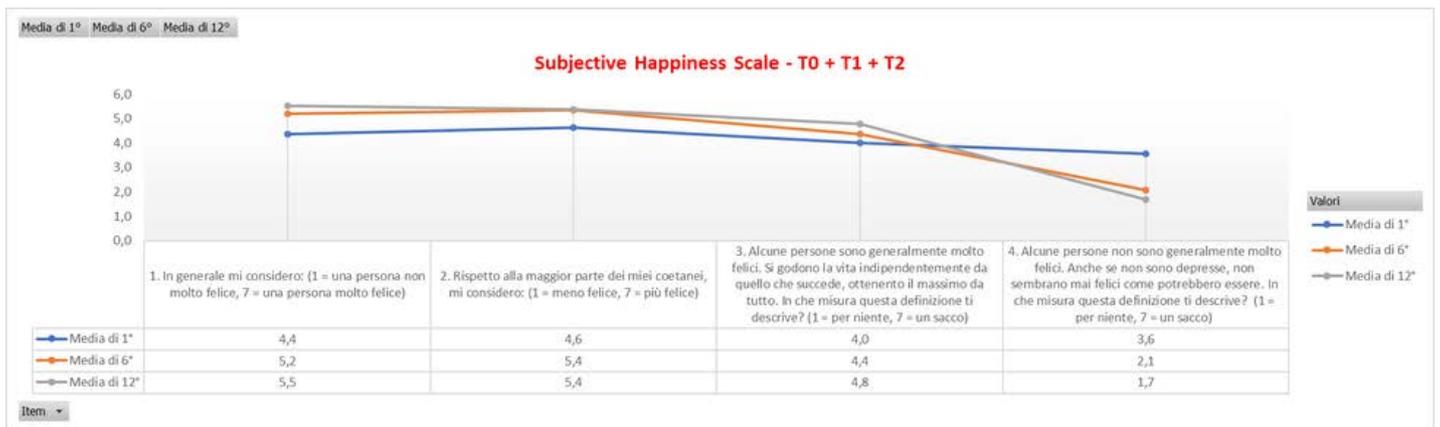


La media generale è aumentata di 0,2 punti rispetto alla lettura dei dati iniziali: possiamo quindi notare un **sensibile miglioramento in tutti gli aspetti che incidono sulla percezione della resilienza e sulla predisposizione a sviluppare abilità atte a gestire efficacemente situazioni potenzialmente stressanti**. Appare significativamente cresciuta la percezione soggettiva di essere impegnati in attività utili, pianificare, dare valore all'impegno per portare a compimento i risultati e al piacere tratto nel farlo. Le risposte ci raccontano di come una maggiore resilienza abbia agito sul fronte della programmazione della giornata e nella comprensione di quanto le sfide possano motivare e dare impulso alla vita. I dati testimoniano, inoltre, come la possibilità di realizzare i propri progetti e desideri, abbia aumentato la percezione di poter contare sulla propria capacità di cambiamento e di come, dare significati diversi a ciò che accade trasformando il vissuto di fatica e impotenza, abbia avuto una significativa ricaduta nel dar vita ad una diversa quotidianità di cura.



4 - Subjective Happiness Scale (SHS) - (Lyubomirsky & Lepper, 1999)

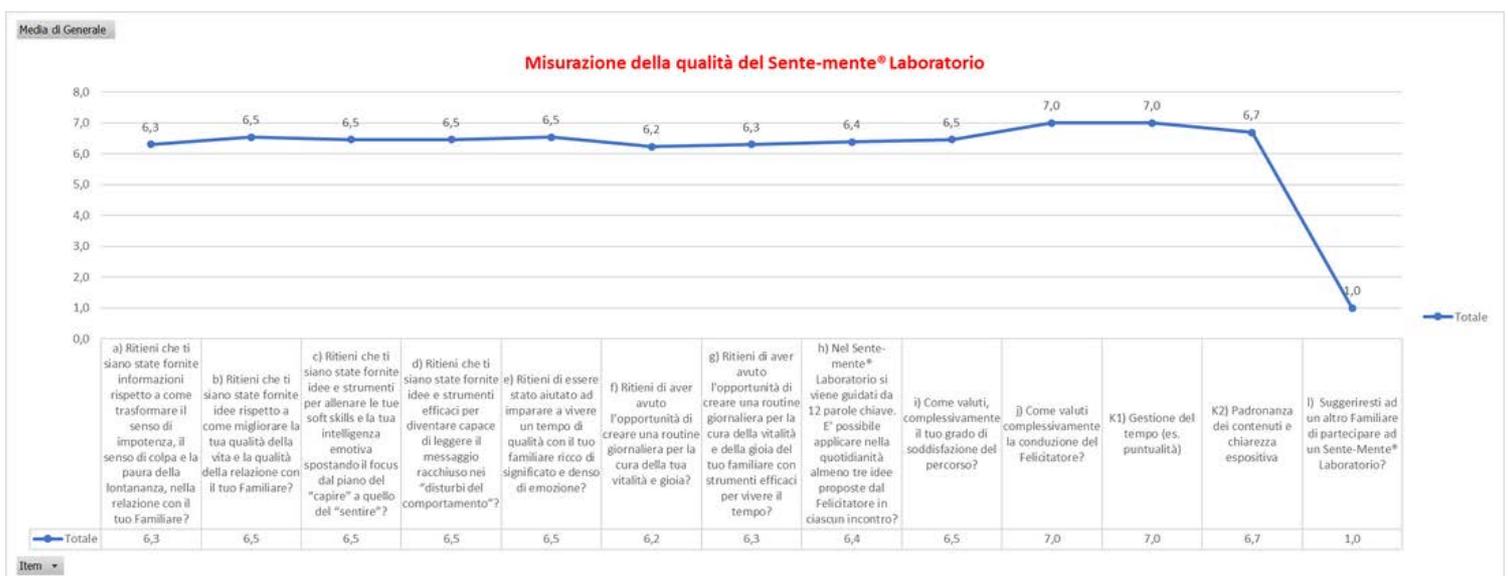
Attraverso la somministrazione dello strumento Subjective Happiness Scale (SHS), abbiamo misurato la percezione soggettiva dei partecipanti rispetto alla propria felicità.



La scala della felicità mostra il livello soggettivo di consapevolezza sul tema della felicità: un importante elemento da vivere nella quotidianità. **Appare evidente come a fine percorso, i partecipanti abbiano appreso come, trasformare il significato che viene attribuito agli eventi, renda più consapevoli del proprio vissuto di felicità e che, nonostante le fatiche quotidiane, si può partire nel processo di cambiamento da piccoli ma significativi elementi quotidiani.** L'allenamento all'osservazione e al cogliere le infinite sfumature del vissuto del proprio caro, ha permesso ai partecipanti di riappropriarsi di quell'armonia e di quel senso di comunione che può crearsi in ogni istante di vita accanto alla persona di cui si ha cura.

Analisi dei dati qualitativi del Sente-mente® Laboratorio.

Nel corso dell'ultimo incontro, è stato somministrato ai 13 partecipanti un questionario per la misurazione dell'efficacia del percorso dal punto di vista qualitativo. Come possiamo osservare dal grafico, i dati ci offrono uno spaccato molto interessante.



La media dei dati racconta come i contenuti offerti, le esperienze sperimentate, le competenze acquisite e allenate, siano state valutate dai partecipanti come molto interessanti e significative per il loro essere carepartner. Inoltre, tutti i partecipanti hanno risposto che consiglierebbero la partecipazione al laboratorio ad altri familiari (ad ogni “sì” è stato attribuito il valore di 1).

Le risposte ad alcune domande a risposta aperta danno ancora più senso e significato alla lettura dei dati raccolti nel grafico:

Quali sono le idee e/o strategie che hai già iniziato a mettere in atto?

- usare il respiro consapevole, alimentazione sana, uso parole potenzianti
- respirazione, comprensione
- sorrisi, sguardi, carezze, ballo
- contatto, respirazione, corpo-mente, speranza
- respiro resilienza altre opportunità
- metodo di offrire l'acqua, aiuto con respirazione e tranquillizzare con parole chiave
- respiro
- vivere ogni momento con allegria
- per essere accanto nel modo migliore
- la voce, il respiro, la calma, coerenza cardiaca
- pazienza, fiducia
- tecniche di rilassamento
- M.O.S.C.A., fare la stessa cosa di routine, in modo diverso (es. dx e sx).

Rispetto alla domanda “Suggeriresti ad un altro Familiare di partecipare ad un Sente-Mente® Laboratorio?”, ti chiediamo di esplicitare il perché:

- dà strumenti utili ed efficaci per gestire la relazione e il tuo benessere
- i consigli e quello che si fa aiutano molto
- i fardelli della vita condivisi rendono la vita più serena e facile da affrontare
- è stato un aiuto, un supporto in un percorso partito con rabbia a una fine di serenità e di accoglienza - accettazione della malattia e di tutte le problematiche soprattutto burocratiche nel nostro sistema sanitario
- apertura a nuove prospettive, nuove possibilità, acquisizione di strumenti per un ns equilibrio
- perché questo corso potrebbe arricchire la vita di qualsiasi persona
- per l'aiuto che fornisce
- che puoi aiutare meglio i tuoi cari e prendere la vita positivamente
- ti aiuta a ragionare sulla difficoltà e con parole nuove, a ragionare in modo più aperto
- per il comportamento verso il familiare, per il quotidiano; per essere anche positivi nei percorsi da affrontare
- per l'importanza di riflettere su problemi reali della vita - vivere serenamente i grossi problemi della vita
- fornisce un'altra visione della malattia, fa sentire meno soli, si vedono soluzioni
- c'è molto bisogno di sostegno per reggere la relazione continuativa con una persona in difficoltà cognitiva-demenza.

Per concludere, con quali parole desideri descrivere la qualità e l'efficacia di questo percorso?

- ricco di spunti e idee, potenziante, efficace, vale la pena esserci

- percorso difficile ma buona efficacia e buona qualità
- sempre una bella esperienza, si creano nuovi legami di amicizia
- scrivo le parole che ho detto alla felicitatrice “il simbolo di questo percorso è il girasole che mi indica, allena e aiuta a guardare verso il sole e lasciarmi dietro di me le ombre” un grazie per il supporto psicologico che a me e alla mia famiglia è stato dato!
- buona, raggiunge l'obiettivo
- emozioni, speranza, coinvolgimento, sicurezza, autostima, autorevolezza, e tanto tanto altro; è da viverlo di persona questo percorso perché alcune parole rimangono nel cuore e ben si possono esprimere
- assolutamente da fare e perfetto (credo che gran parte del merito sia attribuibile ad Anna-unica ed insostituibile)
- allegria, energia, grazie!
- tranquillità
- la trasformazione di me come persona per affrontare anche i momenti negativi, per trasformare delle giornate negative in positive
- interessante - proficuo - geniale - buono
- molto buono
- serenità, accoglienza.



Dopo la conclusione del Laboratorio cosa è accaduto?

Al termine del Laboratorio il gruppo WhatsApp, creato per avere cura quotidianamente del percorso dei famigliari, ha continuato ad essere nutrito dalla Felicitatrice per allenare lo sguardo dei famigliari sulla Bellezza dei loro cari, delle risorse e delle abilità presenti, ad avere cura di sé stessi per poter essere accanto con serenità accogliendo i cambiamenti e affrontare le sfide di ogni giorno. Nel gruppo vengono tutt'ora condivise le parole settimanali che il team Sente-mente prepara e pubblica nei social dedicati e che diventano il focus per vivere la quotidianità. I famigliari, oltre ai loro pensieri, condividono fotografie dei momenti di valore che vivono con i loro cari (incontri speciali con i parenti, di vita quotidiana, si scambiano auguri e si incoraggiano) e come nelle loro giornate mettono in pratica le esperienze che hanno acquisito durante il Laboratorio e quelle che settimanalmente continuano a ricevere.

I famigliari si sono scambiati i numeri di telefono, hanno allacciato relazioni positive tra loro e hanno la possibilità di continuare a sentirsi e incontrarsi, hanno inoltre espresso il desiderio di mantenere "vivo" il gruppo WhatsApp che sta diventando il ponte per l'esperienza dei Sente-mente® Caffè.

Riportiamo alcuni passaggi significativi della chat in forma anonima:

- Buongiorno cara Anna grazie per tutto quello che ci hai inviato.... per MOSCA alcune cose vanno abbastanza bene per un paio ci dobbiamo ancora lavorare ma mi metterò d'impegno.... Buona giornata un abbraccio
- Buonasera, grazie per le dispense molto utili 😊. Col Movimento devo dire che sono molto soddisfatta ho diverse ore libere al pomeriggio e riesco fare lunghe passeggiate quasi ogni giorno. Con l'Ossigeno devo prendermi il tempo e dedicarmi un po' su questo che spesso lo dimentico forse dovrei mettermi delle sveglie. Per quanto riguarda il Sonno sarà forse anche la primavera ma mi sveglio stanca quindi ho pensato di prendere un buon integratore in aiuto. Col Cibo cerco di non sgarrare ma non sempre ci riesco sono troppo golosa 😊. Con l'Acqua sono molto soddisfatta perché da quando ne abbiamo parlato ho preso l'abitudine di tenere sempre un bicchiere pieno pronto a disposizione vedo che sia io che il mio caro beviamo molto di più senza sforzo ma anzi con piacere. Un caro saluto a tutti voi e buona notte 🌙
- Grazie e spero che questi piccoli ma importanti accorgimenti diventino poi una buona abitudine, grazie e buona domenica a tutti voi 😊
- Grazie! Anna un'audio prezioso ho fatto l'esperienza di coerenza cardiaca, si mi sento rilassata sentivo i battiti dei miei cuore fra tempo pensavo quando sono andata a correre, mi sono fatta male la caviglia un dolore forte mi sono seduta sul prato stringendo forte con la mano la caviglia dove avevo il dolore guardavo mio intorno ho visto il prato pieno di fiori gialli volavano le api, il fiume c'era il panorama bellissima 10 minuti mi sono goduta le meraviglie della natura. Poi ho ripreso la mia corsa. Grazie Anna buona notte a tutto il gruppo
- G. e io abbiamo messo un po' di colori e allegria alla nostra casa
- Buongiorno, che piacere riascoltare una delle mie canzoni preferite a me piacciono molto in generale tutte le canzoni di Morandi. Riascoltarla in questo contesto mi ha emozionata come se fosse la prima volta. Ha delle parole bellissime, ancora grazie di cuore Anna per tutte le emozioni che ci tramandi
- Grazie Anna dei tuoi suggerimenti che mi sono molto preziosi

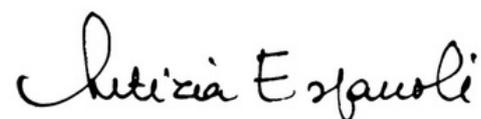
- Buonasera cara Anna grazie! delle belle parole che ci dona tanta energia , e grazie tutto il bel gruppo delle belle condivisioni anch'io voglio condividere la nostra giornata di oggi con G. Quando ci sveglia G. io la saluto con un'abbraccio lei mi abbraccia forte contenta di vedermi si sente sicura quando mi vedi , poi li chiedo come stai lei risponde con un sorriso tutto bene no ce malaccio 😊, sua bella parola (malaccio) mi piace ,sono contenta che lei sta benissimo. E cosi con un bicchiere d'acqua si comincia la nostra giornata. Ho fatto a G. un bel massaggio nella testa lei piace molto. Oggi pomeriggio sono andata ascoltare il suono del fiume, la natura mi fa sentire calma, serena e stare con me stessa una sensazione bellissima.
- Buongiorno Anna e a tutti voi 🌻. In questi giorni quando in un discorso metto la parola "devo" , rifletto e avvio
- L'esercizio: e a volte sostituire la parola "devo" con "scelgo" è molto difficile ma comunque ho una sensazione di leggerezza che prima non avevo!
- Voglio condividere con voi anche che con i massaggi iniziando dalle spalle a mia suocera, i suoi occhi si accendono e la confusione che di solito ne è sovrana diminuisce ! Questo mi solleva molto!
- Buongiorno a tutti, buongiorno a te Anna e grazie...Sono d'accordo con F. anch'io ho provato a sostituire la parola "devo" con "scelgo" ed è vero da un senso di leggerezza...oggi seguirò il tuo consiglio Anna e proverò una nuova connessione... piano piano si prova e si fa... Buona giornata a tutti un abbraccio 😊
- Buon giorno a tutti ❤️ buon giorno a te Anna e grazie. Sono d'accordo con F. anch'io sostituire la parola devo con scelgo da un senso di leggerezza. E anche la parola gentilezza in certi momenti usata alle persone da risultati grazie Anna di nuovo un caro saluto a te e a tutto il gruppo buona giornata a tutti un abbraccio
- Il terreno può sgretolarsi....ma ci sono le radici....le Emozioni...che mantengono le vita oltre la diagnosi 😊❤️
- Buon giorno a tutto il gruppo tanti wow !!! Grazie per le bellissime condivisioni
- Mentre cercavo le parole per la persona che ho scelto per il mio acrostico, d'impulso mi venivano solo parole negative e penso che in pochi secondi avrei trovato tutti gli aggettivi che associavo a quella persona. Ho impiegato almeno 5 minuti su 5 lettere per riuscire a trovare cose belle tipo da "Rancore" a "Ringraziare". Perdonare a parole forse può essere semplice ma perdonare veramente col cuore ci vuole del tempo soprattutto nel mio caso che ho già perdonato tantissime volte la stessa persona. Però devo dire che questo esercizio mi ha fatto riflettere e maturare sulla mia fermezza. Grazie siete un gruppo meraviglioso 😊
- Queste due frasi che ho cerchiato mi hanno fatto riflettere e sono i capisaldi del mio allenamento alla consapevolezza, alla speranza e al perdono! E quindi alla mia energia perché " la vita pulsa oltre la diagnosi " difficile ma possibile 🌻 Vi auguro una buona serata
- Ciao cara Anna grazie delle belle parole e delle bellissime cose che ci mandi.. un saluto e un abbraccio... Un caro saluto a tutti. ❤️🌸
- Ciao cara Anna (fiorire) parola magica di questa settimana bello 😊 io voglio fiorire 🌻😊
- Io quando mi sveglio scrivo 5 cose di essere grata. Poi saluto a G. con un sorriso, un abbraccio anche lei mi sorride dici e contenta di vedermi, quando si va fuori un sorriso e un saluto non ci manca abbiamo per tutti grazie! G. e io ci stiamo allenando
- L'orchidea nel linguaggio dei fiori è il ringraziamento per essere amati. Se è arancione simboleggia vitalità, entusiasmo e coraggio e quindi G. prenderà tutta questa bella energia positiva avendone cura.
- Cara Anna il tuo supporto è una grazia per me ! Un abbraccio forte e grazie ancora 😊😊
- Ciao Anna questo audio è arrivato nel momento giusto per me che ero un po' in agitazione e preoccupazione devo dire che mi è servito molto lo riascolterò più volte grazie

Ringraziamenti

Si ringraziano:

- i famigliari che con impegno hanno partecipato agli incontri del SM Laboratorio ed ai loro cari per quanto hanno desiderato e potuto esserci, portando il loro punto di vista, il loro sentire e la loro saggezza
- ASAA che ha permesso anche quest'anno alle famiglie di vivere un percorso che accompagna a nuove consapevolezze, ad uno sguardo alla vita con le demenza a partire dai propri cari che vivono con la diagnosi
- Elena Mantesso – Felicitatore Supervisore del Sente-mente® modello per la supervisione del percorso
- Giusi Perna – Psicologa ad indirizzo neuropsicologico per la supervisione nella lettura dei dati elaborati e per la stesura definitiva della relazione
- Susi Doriguzzi - Felicitatore del Sente-mente® modello per l'elaborazione dei dati e la stesura della relazione del percorso

Anna Gaburri
Felicitatore formatore e supervisore
del Sente-mente® modello
Luglio 2023



Founder
Sente-mente® modello