

PROGETTO UILP Basilicata

“SPORTELLLO ASCOLTO”

UN PROGETTO SPERIMENTALE E INNOVATIVO

I primi segni di invecchiamento iniziano con il pensionamento, perché nella nostra società l' uomo è un soggetto produttivo . Nel momento in cui un uomo va in pensione perde così, per la società, il suo ruolo , il suo elemento valorizzante e occupa una posizione marginale della società.

D'altra parte lo scopo principale del' "**Anno europeo per l'invecchiamento attivo e la solidarietà tra le generazioni**", era proprio questo, sensibilizzare il più possibile l'opinione pubblica, su come affrontare un evento demografico: l' "**invecchiamento**".

Fortunatamente ineludibile anche nel nostro Paese.

Uscire dall'ambiente lavorativo comporta:

- 1) una diminuzione le possibilità di contatto umano e di relazione; vengono meno, progressivamente, gli incontri con i compagni di lavoro, con gli amici ancora produttivi.
- 2) perdere la necessità di doversi continuamente occupare degli avvenimenti futuri, degli aspetti organizzativi Il pensionamento, è una tappa evolutiva che comporta dei cambiamenti radicali nella vita di una persona.

E' caratterizzato da una prima fase di "**liberazione**", un meritato riposo dopo una vita di lavoro e sacrifici.

In seguito però, insorge nell'individuo un senso di malessere, un vissuto di perdita.

Vengono a mancare dei punti di riferimento spazio-temporali, senza il lavoro le giornate si trasformano in lunghe ore da occupare e da riempire con interessi e hobby senza tralasciare la nascita di "**nuovi**" i conflitti, quella tra i coniugi per la gestione degli spazi dove il "**padrone di casa**" si trasforma in un ospite alla pari che aiuta nelle faccende domestiche, che è sempre fra i piedi e che spesso viene invitato ad uscire.

L'invecchiamento è una fase della vita che può essere ampia, da riempire di progetti ed interessi.

Questa affermazione però spesso è piena di stereotipi, poiché l'invecchiamento è descritto e pensato ancora come un momento triste, di solitudine e senza futuro!

Altre riflessioni:

- **L'importanza e la delicatezza del primo momento:**
l'importanza di essere preparati. Il primo anno di pensionamento si è rilevato più delicato ; caratterizzato da completo spiazzamento, smarrimento, perdita di identità. per reagire, bisogna "**riempire**" il tempo libero di qualsiasi attività, con un intento di compensazione, di riempire un vuoto, più che di ricerca di realizzazione.
- **La possibilità di scelta al momento del pensionamento.**
Il pensionamento forzato e anticipato sembra avere peggiori conseguenze sul tono dell'umore, specie in assenza di alternative vissute dal soggetto come validi sostituti dell'attività perduta.
- La presenza di altri ruoli sociali significativi nella definizione di sé, che possano sostituire in maniera soddisfacente il ruolo lavorativo.
- Il supporto sociale, infatti, la soddisfazione e il benessere post pensionamento è maggiore nelle persone che hanno numerose relazioni sociali, per la duplice funzione che queste hanno nel fornire fonti identitarie e supporto sociale. Di fondamentale importanza è il mantenimento di legami amicali.

Destinatari e protagonisti del progetto è l'universo dei pensionati, under 60, iscritti al sindacato UIL Pensionati. La partecipazione è gratuita. Una specificità di intervento richiede la componente femminile che va più coinvolta e motivata alla partecipazione.

Obbiettivi:

- Una maggiore consapevolezza riguardo alle variabili che consentono di invecchiare "bene" ;
- Un significativo incremento del senso di auto efficacia e direttamente autostima;

- maggiori livelli di soddisfazione di vita;
- Prevenire la depressione e l'isolamento degli anziani;
- Favorire il supporto sociale utilizzando le risorse a disposizione;
- Preparare al pensionamento

Metodologia:

Il progetto è costituito da due fasi:

La prima fase prevede una presentazione generale sullo sportello di ascolto, dove verranno illustrati lo scopo e tutte le informazioni necessarie.

Questo momento sarà seguito da un test preliminare da sottoporre ai partecipanti.

Lo scopo del test è individuare i temi o le iniziative che sono maggiormente importanti per i partecipanti.

Seconda fase è costituita dai singoli colloqui (naturalmente volontari e personalizzati) con la psicologa. Questi colloqui si terranno, come ogni altra attività, *nella sede del sindacato di riferimento*, avranno una durata di un' ora circa ciascuno. Per effettuare i colloqui , i partecipanti dovranno fissare un appuntamento direttamente con la psicologa che sarà disponibile una volta a settimana. **Il progetto ha una prima durata di 6 mesi**, alla fine di questi i partecipanti saranno sottoposti ad un test per verificare il livello di soddisfazione dello sportello

Risultati attesi:

L'obiettivo del progetto è quello di identificare e analizzare la condizione di vita globale delle persone anziane, le variabili ad esso collegate siano esse sociali, culturali, anagrafiche e di genere. Si intende indagare sulla propria percezione dell'essere anziano, sulla partecipazione sociale alla vita di comunità, sulla salute, sulle nuove forme familiari e sul ruolo degli anziani.

L'anzianità dunque non come una problematicità o come una categoria sociale bisognosa di cure, per affermare il diritto di conservare il valore della propria esistenza anche a fronte di alcune fragilità.

Il fondamento della riflessione sull'anzianità e sulla sua valorizzazione è proprio la promozione della persona stessa in quanto tale.

Sul piano del sostegno psicologico i risultati attesi sono numerosi, personalizzati e da verificare a fine attività semestrale.

Per il sindacato i risultati riguardano invece l'affermazione di un ruolo di servizio e di soddisfacimento di esigenze e bisogni dell'universo dei pensionati che chiedono occasioni e possibilità (come questa) per sentirsi attivi e pertanto maggiormente presenti anche nella vita sindacale.

Progetto Realizzato dalla UIL Pensionati Basilicata

In collaborazione con la Dott.ssa Valentina Giglio



SPORTELLO ASCOLTO

APERTO

Che cos'è

Lo Sportello Ascolto è uno spazio dedicato a tutte le persone che si avvicinano alla pensione o vivono già la condizione di pensionamento. Uno spazio di dialogo e confronto per poter parlare liberamente di sé, della propria storia, dei propri vissuti confrontandosi con un esperto per affrontare al meglio le difficoltà quotidiane e riscoprire le proprie potenzialità. Con il supporto dello Sportello Ascolto si punta anche a riempire positivamente il tempo libero delle persone in pensione, con una programmazione di iniziative di impegno sindacale e civile.

Obiettivi

- Stimolare una maggiore consapevolezza delle variabili che consentono di invecchiare "bene"
- Supportare la persona nel potenziamento dell'auto-efficacia e dell'autostima
- Offrire strumenti concreti per potenziare il livello di soddisfazione di vita
- Prevenire la depressione e l'isolamento degli anziani
- Favorire il supporto sociale utilizzando le risorse a disposizione
- Offrire sostegno psicologico per adattarsi alla condizione di pensionato

DESTINATARI

Protagonista del progetto è l'universo dei pensionati, iscritti al sindacato UIL Pensionati.

La partecipazione è gratuita.

ORARI

Lo Sportello Ascolto è attivo dal **15 settembre 2014**.

Venerdì dalle 16.00 alle 19.00
Sabato dalle 09.30 alle 12.30



Per accedere allo sportello, rivolgersi a:

Segreteria Organizzativa UIL Pensionati - Via Napoli, 1 - 85100 Potenza - Tel: 0971.441093 - Mail: basilicata@uilpensionati.it