



Gli studenti dell'Istituto Bosso Monti rompono il silenzio sui giovani caregiver

In occasione della **Giornata del caregiver oncologico**, iniziativa promossa dalla **Rete Oncologica Piemonte e Valle d'Aosta**, la **ASL Città di Torino** ha promosso un importante momento di riflessione coinvolgendo gli studenti dell'**Istituto Bosso Monti di Torino**: ragazzi che rappresentano i futuri professionisti della sanità ma che, prima ancora, saranno cittadini responsabili.

L'incontro ha fatto emergere una realtà spesso sommersa. Quando si parla di *caregiving* (l'attività di cura e assistenza di un familiare malato o fragile), i giovani tendono a evitare l'argomento. Chi si trova a svolgere compiti di assistenza tra le mura di casa spesso prova vergogna a raccontarlo ai coetanei. Sui social media, infatti, i modelli vincenti sono altri e la fragilità e la solidarietà sono raramente mostrati.

Eppure, parallelamente al mondo virtuale, esiste una solida "rete della gentilezza" che attraversa le generazioni. È una rete familiare profonda, dove i nonni sono spesso caregiver dei nipoti e i nipoti, a loro volta, diventano caregiver dei propri familiari.

Invitati a condividere storie e riflessioni, gli studenti del Bosso Monti hanno fatto emergere con forza il valore di questa rete che sostiene la fragilità.

I ragazzi hanno condiviso sentimenti, difficoltà, raccontando testimonianze o suggerendo proposte.

Un ragazzo, osservando le dinamiche familiari, scrive: *‘Quello che mi ha colpito di più non è stata la fatica fisica, ma la costanza emotiva richiesta. Accettare una forma di pazienza diversa, fatta di sguardi, di parole ripetute più volte. Ho imparato che la cura non è solo un dovere sanitario, ma un vero e proprio linguaggio affettivo’*.

Mettere in comune queste riflessioni è il primo passo per rompere il muro del silenzio. Molti giovani vivono situazioni simili in solitudine, sentendo il peso di una quotidianità diversa rispetto a quella dei propri coetanei. Riconoscersi nelle storie degli altri permette di

comprendere che la fragilità fa parte della vita e che prendersi cura di qualcuno è una forma di maturità e di amore.

Come descritto da una studentessa: *‘Parlare apertamente di queste esperienze aiuta a superare l'isolamento e la vergogna, trasformando una difficoltà familiare in un momento di solidarietà e di orgoglio’.*

Sembra banale ma non si è mai preparati a diventare Caregiver. È l'esperienza sul campo, il gesto concreto di aiuto, a generare un senso di gratificazione profonda. Dal punto di vista biologico, l'atto di cura rilascia ossitocina, l'ormone dell'empatia e del legame affettivo, che genera benessere e invoglia a ripetere il gesto.

La formazione sono i piccoli gesti di solidarietà. Tra i racconti colpisce il ricordo colmo di orgoglio di un ragazzo che ha rievocato il sostegno e l'aiuto concreto fornito a un proprio compagno di classe in un momento di difficoltà nei fare i compiti: *‘A volte sbagliava qualcosa, ma io non mi arrabbiavo e non gli mettevo fretta... rimanevo paziente. Gli dicevo: "Stai tranquillo, non ti preoccupare".... Poi ci siamo presi una bella pausa e abbiamo iniziato a parlare del più e del meno per non pensare più alla matematica».*

In questi piccoli gesti e in queste parole si nascondono quelle capacità fondamentali per l'uomo e il professionista sanitario che oggi chiamiamo *soft skill*. Sono gli ingredienti essenziali della cura: la pazienza, la capacità di alleggerire la tensione, la parola di conforto e l'ascolto e, insomma, la capacità esserci.

E infatti, gli studenti hanno colto le reali difficoltà del caregiver: la fatica di riuscire a ritagliarsi i propri spazi, la necessità di riorganizzare la propria esistenza fino al senso di colpa e alla frustrazione di chi assiste e sente di non poter fare mai abbastanza.

Per questi ragazzi l'esperienza diretta tra le mura di casa diventa una scuola di vita insostituibile, come racconta uno studente che ha le idee chiare sul proprio futuro:

‘Vorrei fare il fisioterapista e prima pensavo contassero solo le competenze tecniche: conoscere i muscoli, gli esercizi giusti. Guardando mio padre nella cura della nonna ho capito che le competenze relazionali vengono prima: l'ascolto vero, non quello distratto mentre guardi il telefono; l'empatia, che non è dire "ti capisco" ma è restare seduto accanto a una persona che ti ripete per la terza volta la stessa cosa senza sbuffare; la disponibilità a sporcarsi le mani. Sono qualità che si possono imparare? Penso di sì, ma non solo sui libri. Si imparano stando accanto a chi è fragile, sbagliando, chiedendo scusa e riprovando’. La svolta per questo studente è arrivata nei fatti, uscendo dal ruolo di semplice spettatore durante una brutta influenza che ha colpito il padre:

‘Per due giorni ho fatto tutto io per nonna: le ho tagliato la carne a pezzettini per aiutarla a mangiare, l'ho aiutata ad alzarsi dal letto, le ho dato le gocce. La seconda sera era molto agitata e non voleva dormire. Allora mi sono seduto accanto a lei e per un'ora le ho letto le pagine sportive del giornale, proprio come lei faceva con me da bambino quando mi raccontava le favole per farmi addormentare. Alla fine si è calmata e mi ha stretto forte la mano. Mi sono sentito orgoglioso, ma non perché sono stato bravo. Mi sono sentito utile perché per la prima volta avevo dato sollievo a mio padre, che finalmente aveva potuto dormire qualche ora tranquillo».

Il legame con i nonni, in queste situazioni, vive un ribaltamento profondo, dolce e difficile al tempo stesso. La nonna che un tempo rappresentava il posto sicuro — quella che preparava il pane con burro e zucchero e copriva i turni di lavoro dei genitori — diventa la persona di cui prendersi cura. Eppure, l'affetto resta intatto, capace di superare la fragilità fisica:

‘Quando mi vede stressato per la scuola, mi guarda con la sua voce ormai tremolante e mi dice: "Sei stanco, piccolo mio. Vieni qui", e mi accarezza la mano’.

Vivere la malattia in casa porta con sé una consapevolezza matura: la percezione di quanto i caregiver familiari siano spesso soli e invisibili agli occhi della società.

Il seme di questa giornata che doniamo a questi giovani sta proprio nel condividere storie ed esperienze, rompere il silenzio e riconoscersi nell’altro

Aiuta soprattutto a comprendere che la fragilità fa parte della vita e che prendersi cura dell’altro è una forma di civiltà. Parlare apertamente di queste esperienze squarcia l’isolamento e la vergogna, trasformando una fatica quotidiana in un momento di profonda solidarietà.

Molti dei testi scritti dai ragazzi hanno approfondito i bisogni del Caregiver evidenziando la solitudine, la frustrazione che spesso vivono.

Abbiamo raccolto le loro sollecitazioni in una sorta di Manifesto che evidenzia alcuni ambiti di intervento.

Il Manifesto dei giovani studenti per i caregiver

Perché chi si prende cura degli altri non sia più invisibile

Premessa

Il Caregiver è una persona che da un giorno all’altro si trova a cambiare completamente la sua vita: i tempi, il lavoro, le abitudini, le relazioni. E spesso lo fa senza che nessuno gli chieda davvero come sta o di cosa ha bisogno.

Cosa si potrebbe fare concretamente per aiutarlo? Sono stati individuati tre piani: la scuola, il sistema sanitario e la società.

Prendersi cura è un atto d’amore, ma **non può essere un atto di solitudine**. Per questo chiediamo un programma di interventi su tre livelli fondamentali:

1. Scuola: Coltivare l’empatia e la flessibilità

Nessuno studente dovrebbe scegliere tra il diritto di studiare e il dovere di accudire.

- Rompere il silenzio: Parlare in classe di cosa significa vivere con una persona non autosufficiente, dando un nome a emozioni reali come stanchezza, irritazione e paura.
- Tutela psicologica: Potenziare gli sportelli d’ascolto scolastici, garantendo orari estesi, totale gratuità e massima privacy per parlare senza il timore di essere giudicati.
- Didattica flessibile: Attivare interrogazioni programmate e la possibilità di recuperare il materiale didattico per non penalizzare chi deve assentarsi per visite o emergenze familiari.

2. Sistema Sanitario: oltre la clinica, il supporto umano

Il sistema sanitario deve curare il paziente e, contemporaneamente, sostenere chi lo assiste a casa.

- Sportello Unico Burocratico: Attivare punti di orientamento nelle ASL e negli ospedali per azzerare il labirinto di scartoffie che logora i caregiver.
- Formazione pratica gratuita: offrire corsi rapidi per insegnare a gestire terapie, movimenti e manovre di sicurezza, riducendo l'ansia da prestazione e l'inadeguatezza.
- Ascolto attivo: integrare la figura del caregiver nel percorso terapeutico ufficiale, chiedendogli non solo "come sta il malato", ma anche "come stai tu".

3. Società: Dalla sfera privata alla responsabilità collettiva

La cura non è un fatto privato. È un valore sociale che arricchisce e sostiene l'intera comunità.

- Reti civiche e "Circuito del Benessere": Potenziare il volontariato di quartiere per le piccole cose: fare la spesa, offrire compagnia, coprire un'ora di tempo. Quell'ora restituisce ossigeno e vita a chi assiste.
- Una nuova comunicazione: Usare i social e le campagne comunali per scardinare lo stigma del "caregiver perfetto". Chiedere aiuto non è una debolezza, è un diritto.
- Diritto al riposo: Rendere visibili i bisogni di chi assiste, promuovendo il diritto al tempo per sé senza sensi di colpa.

IL NOSTRO IMPEGNO

Sostenere i caregiver non richiede soluzioni impossibili. Richiede **riconoscimento**. Significa dare un nome a quello che fanno, offrire informazioni chiare e aiuti pratici.