



Psicodramma per la cura di sé: prendersi cura del caregiver

Università Lucian Blaga di Sibiu

Mihaela Bucuță e Raluca Sassu



Co-finanziato dal Programma
Erasmus + dell'Unione Europea

Erasmus+



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



UNIVERSITÄT
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה
University of Haifa



Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI
UNIWERSYTET
LUBELSKI
JANA PAWŁA II



ULBS
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Abstract

Questo modulo affronterà **le esigenze** dei caregiver che lavorano con pazienti nel fine-vita con l'obiettivo **di incoraggiarli alla cura di sé** – soddisfacendo i propri bisogni:

- *fisici,*
- *comunicativi,*
- *and emozionali.*

Lavorare con i morenti può essere stressante, soprattutto se il personale /i caregiver vivono lutti e perdite personali.

Tale lavoro può mettere il personale in contatto con la propria **ansia** relativa alla perdita e alla morte.

Lo **Psicodramma** potrebbe offrire a questi professionisti strumenti e tecniche *per elaborare e far fronte* alla propria esperienza.

Lo **Psicodramma** può essere un modo per gestire le situazioni stressanti nella vita personale e nel loro rapporto con:

- i pazienti,
- I colleghi
- ed i manager negli ambienti di lavoro.

Università Lucian Blaga di Sibiu, Luglio 2020

Mihaela Bucuță e Raluca Sassu





Erasmus+

Co-finanziato dal Programma
Erasmus + dell'Unione Europea

DEPP
Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



UNIVERSITÄT
KLAGENFURT

אוניברסיטת חיפה
University of Haifa

FONDAZIONE
ANT
1978 ONLUS
Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI
UNIWERSYTET
LUBELSKI
JANA PAWŁA II

KUL
1918



ULBS
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Competenze

- Identificare le esigenze dei caregiver nel prendersi cura dei pazienti nel fine-vita;
- Spiegare le strategie per lavorare con lo stress per la cura di sé;
- Progettare attività utilizzando tecniche di psicodramma per la cura di sé, la comunicazione costruttiva e la gestione dello stress sul lavoro;
- Dimostrare/implementare queste attività utilizzando tecniche di psicodramma;



Università Lucian Blaga di Sibiu, Luglio 2020

Mihaela Bucuță e Raluca Sassu



Erasmus+

Co-finanziato dal Programma
Erasmus + dell'Unione Europea



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



UNIVERSITÄT
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה
University of Haifa



FONDAZIONE
ANT
1978 ONLUS
Assistenza Nazionale Tumori

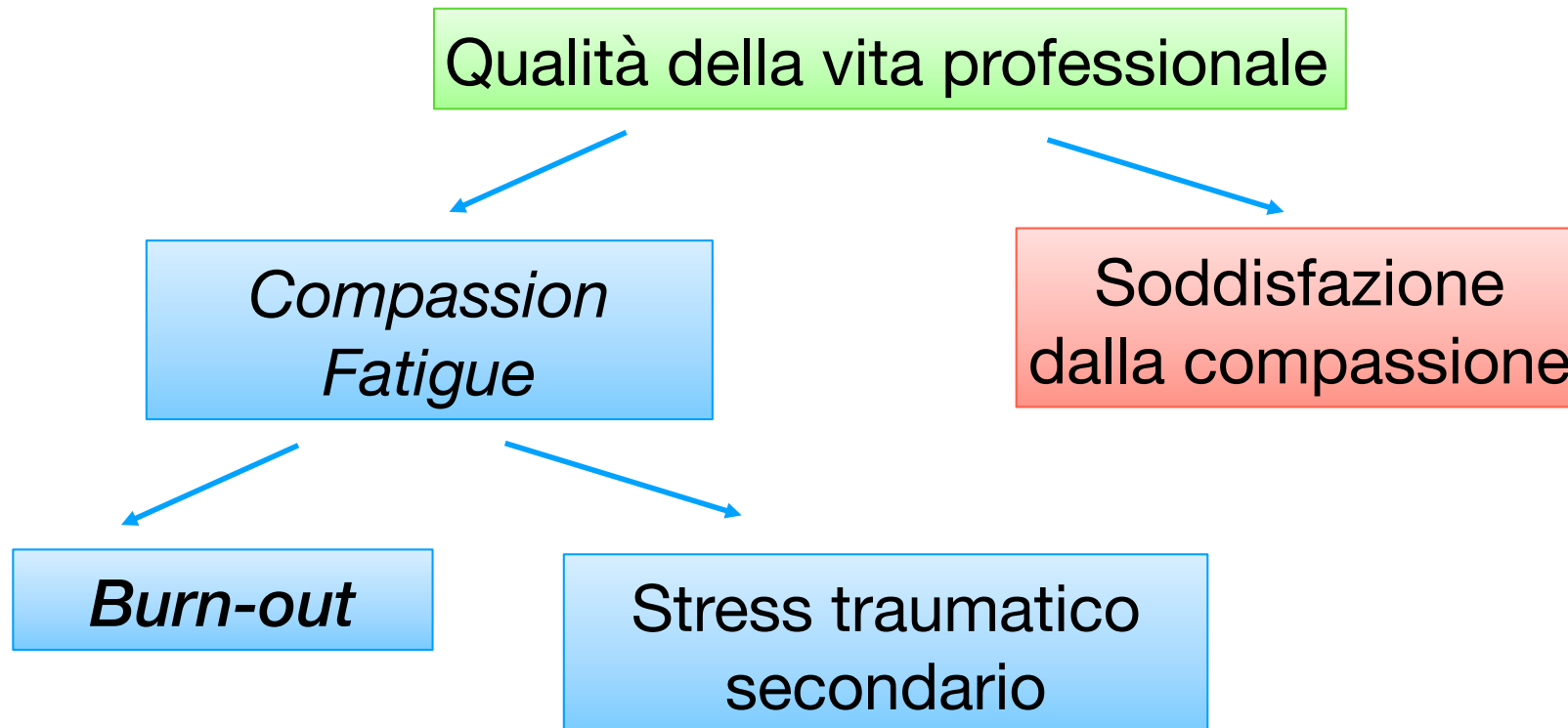
KATOLICKI
UNIWERSYTET
LUBELSKI
JANA PAWŁA II

KUL
1918



ULBS
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Quadro teorico della qualità per la vita professionale (Stamm, 2010)





Quadro teorico della qualità per la vita professionale (Stamm, 2010)

Compassion Fatigue

Burn-out

- *sentimenti di impotenza*
- *esaurimento eccessivo*
- *sintomi depressivi*

Stress traumatico secondario

- *evitamento*
- *pensieri intrusivi*
- *disturbi del sonno*

Soddisfazione dalla compassione

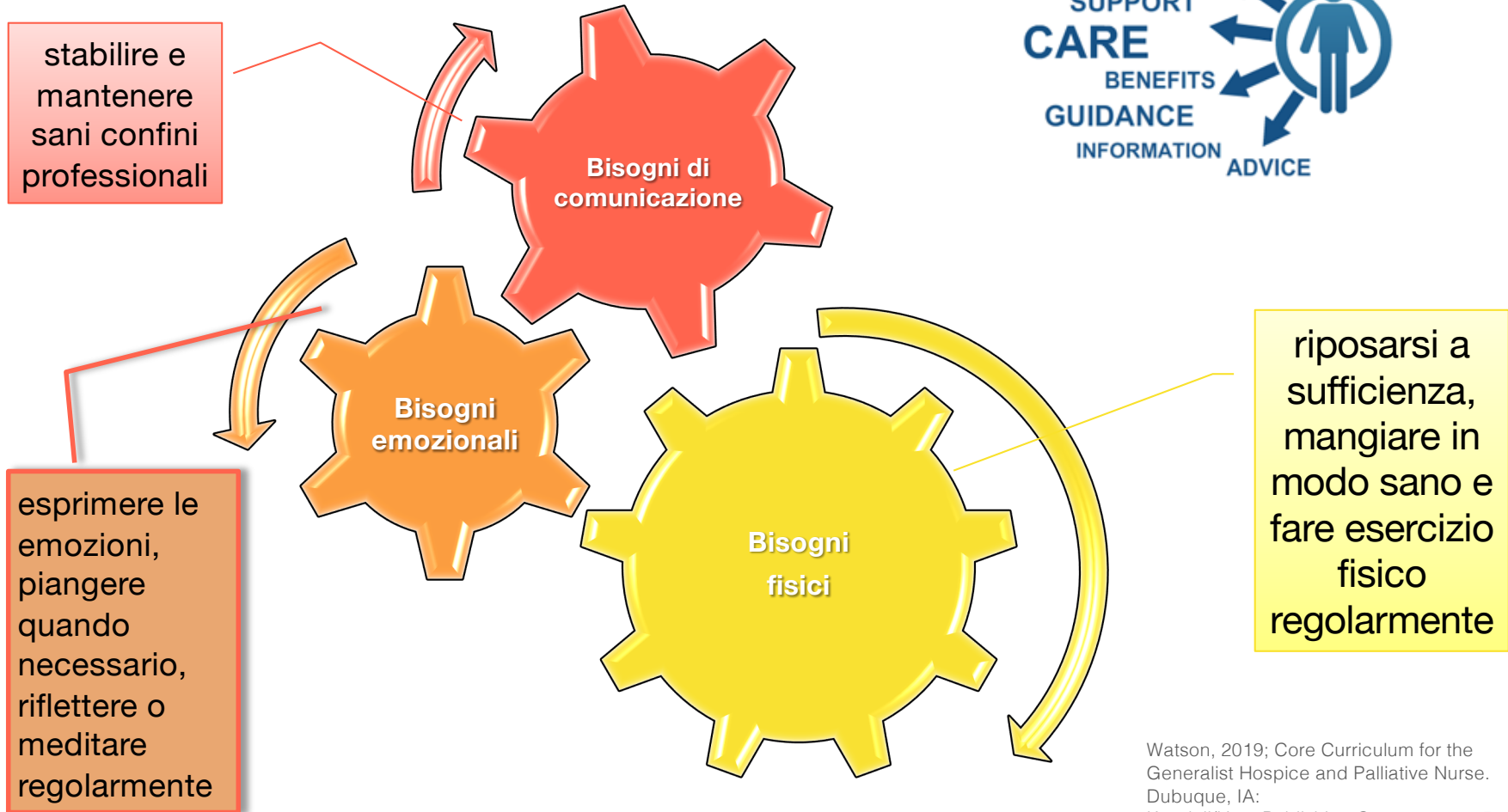
- *maggiore resilienza*
- *soddisfazione lavorativa*
- *benessere*
- *sensazione di autoefficacia*
- *alto livello di supporto sociale percepito*

Quadro teorico



Wilde M, Garvin S (2007); Curtin R et al (2005)

Quadro teorico



Watson, 2019; Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2005.



Co-finanziato dal Programma
Erasmus + dell'Unione Europea



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



KATOLICKI
UNIWERSYTET
LUBELSKI
JANA PAWŁA II



ULBS
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Quadro teorico

Resta inteso che la
comunicazione costruttiva
richiede:

- un livello più alto di interazione che implica la comprensione dell'altro;
- una positive auto-apertura;
- e disponibilità a considerare opinioni diverse.

La comunicazione costruttiva richiede anche sentimenti accoglienti verso gli altri durante l'interazione.

(Yahya, F., & Antigonos, S. 2013)





Co-finanziato dal Programma
Erasmus + dell'Unione Europea

Erasmus+



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



UNIVERSITÄT
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה
University of Haifa



Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI
UNIWERSYTET
LUBELSKI
JANA PAWŁA II



ULBS
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Applicazioni pratiche - strategie per lavorare con lo stress per la cura di sé

Strategie organizzative

- sviluppare una cultura di sostegno all'interno dell'organizzazione
- opportunità di esprimere i sentimenti legati al lavoro e di discutere i problemi sul posto di lavoro
- riunioni regolari del team
- supervisione clinica obbligatoria
- erogazione di un servizio di counselling per il personale
- sostegno allo sviluppo di competenze per il lavoro nelle cure palliative
- robusti programmi di formazione per il personale che includano lo sviluppo della comprensione delle potenziali aree di difficoltà individuali / personali, evitando un coinvolgimento eccessivo con particolari clienti, gestendo le emozioni, abilità comunicative avanzate, ecc..

(Watson, 2019)





Co-finanziato dal Programma
Erasmus + dell'Unione Europea



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



UNIVERSITÄT
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה
University of Haifa



Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI
UNIVERSYTET
LUBELSKI
JANA PAWŁA II



ULBS
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Applicazioni pratiche - strategie per lavorare con lo stress per la cura di sé

Strategie di coping personali:

- avere un senso di competenza, di controllo, e soddisfazione nel lavorare nelle cure palliative
- avere il controllo sul proprio carico di lavoro
- prendersi una pausa
- svolgere attività esterne non legate al lavoro
- impegnarsi nell'attività fisica e in diversivi
- assicurarsi sonno ed alimentazione adeguati
- utilizzare tecniche di rilassamento, ad es. attività fisica, yoga, meditazione, terapie complementari
- sviluppare una filosofia personale sulla morte che possa o meno essere collegata alle credenze religiose o spirituali individuali (Watson, 2019)





Erasmus+

Co-finanziato dal Programma
Erasmus + dell'Unione Europea



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



UNIVERSITÄT
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה
University of Haifa



FONDAZIONE
ANT
1978 ONLUS
Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI
UNIWERSYTET
LUBELSKI
JANA PAWŁA II



ULBS
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Psicodramma per la cura di sé: prendersi cura del caregiver

- Lo Psicodramma è una forma di **psicoterapia di gruppo** con profonde radici nel teatro, nella psicologia e nella sociologia.
- si focalizza sulle **particolarità dell'individuo** (in un formato di gruppo) come l'intersezione di vari ruoli relazionali, e dei ruoli relativi alle difficoltà ed alle potenzialità (Cruz et al. 2018).
 - Come metodo multidimensionale, lo Psicodramma facilita i **cambiamenti interni**, con conseguente **maggiore comprensione, crescita personale, maggiore intelligenza emotiva ed integrazione a livello cognitivo, affettivo, e comportamentale** (Sahebalzamani et.al, 2014).





Erasmus+

Co-finanziato dal Programma Erasmus + dell'Unione Europea



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA



UNIVERSITÄT KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה University of Haifa



FONDAZIONE ANT 1978 ONLUS Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI UNIWERSYTET LUBELSKI JANA PAWŁA II



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Psicodramma per la cura di sé: prendersi cura del caregiver

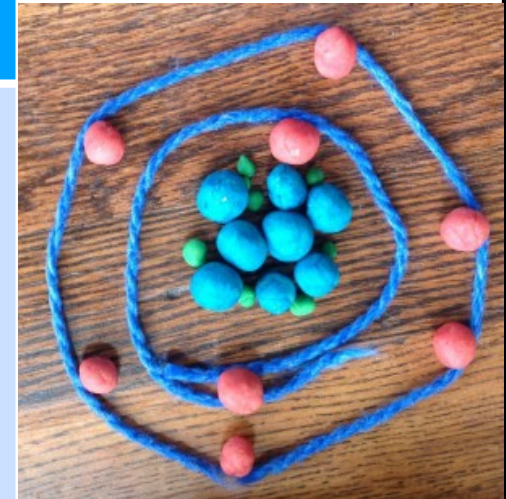
Tecniche psicodrammatiche

Tecniche psicodrammatiche	Spiegazione – come possono essere usate
Doppio	Serve ad assistere il protagonista nell' espressione (sia verbale che corporea) di pensieri e sentimenti che, per qualche ragione, non percepisce o evita. Questa tecnica può essere utilizzata con i caregiver in attività che esplorano il sé ed il cambiamento personale (self-change) (bisogni - <i>fisici, comunicativi, emotivi</i> ; paura - paura della morte, della perdita; desideri)
Specchio	Lo scopo di questa tecnica è quello di promuovere la consapevolezza del protagonista e il suo comportamento in diverse situazioni . Viene utilizzato quando il protagonista non percepisce il proprio comportamento e l'immagine che trasmette agli altri è sostanzialmente diversa dall'immagine che ha di sé (immagine interna ed esterna). Può essere utilizzato nelle attività per incoraggiare la cura di sé e per esplorare il sé ed il self-change
Role-playing/ Role-training	L'obiettivo principale è quello di ricreare situazioni per lo sviluppo e l'addestramento di un determinato ruolo in condizioni molto simili alla realtà ma in modo protetto. Potrebbe essere usato per una migliore rappresentazione del ruolo di caregiver - un ruolo che affronta la morte, la perdita, per attivare risorse interne ed esterne.
Inversione di ruolo	Questa tecnica consente al protagonista di ottenere una percezione più accurata dell'individualità del ruolo complementare (López, 2005), nonché la possibilità di percepire il punto di vista dell'altro su se stesso (Kellerman, 1994), e sul mondo (Holmes, 1992). Questa tecnica può essere utilizzata in varie e diverse situazioni e può aiutare nell'esplorazione del sé, del self-change, nell'attivazione di risorse interne ed esterne, ad una migliore rappresentazione della linea della vita e della resilienza, alla connessione con la sicurezza e la protezione

Psicodramma per la cura di sé: prendersi cura del caregiver

Tecniche psicodrammatiche

Tecniche psicodrammatiche	Spiegazione – come possono essere usate
<p>Atomo professionale/Atomo delle risorse/ Atomo dei bisogni</p>	<p>L'atomo professionale è un particolare atomo sociale e può anche essere progettato, in base agli obiettivi, come atomo delle risorse o atomo dei bisogni. Pertanto, l'atomo professionale rappresenta il modello interpersonale professionale dell'universo sociale dell'organizzazione. Può essere utilizzato per una migliore comprensione del ruolo professionale del caregiver, per l'esplorazione delle relazioni professionali, l'esplorazione di sé e del cambiamento personale nel contesto professionale. L'atomo professionale fornisce una panoramica della struttura professionale interpersonale del protagonista, rivelando conflitti con persone significative e fornendo temi per la drammatizzazione.</p>
<p>Sociometria</p>	<p>Il suo scopo è quello di aiutare gli elementi di un gruppo a fornire un feedback reciproco su varie questioni – per questo particolare argomento sulle questioni riguardanti la morte, la perdita. Come tecnica, viene utilizzata per misurare le relazioni interpersonali e per promuovere l'<i>empowerment</i> del caregiver per una migliore comprensione dei suoi bisogni, paure, emozioni, risorse, ecc.</p>





Erasmus+

Co-finanziato dal Programma
Erasmus + dell'Unione Europea



Death Education For Palliative Psychology



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



UNIVERSITÄT
KLAGENFURT



אוניברסיטת חיפה
University of Haifa



Assistenza Nazionale Tumori

KATOLICKI
UNIWERSYTET
LUBELSKI
JANA PAWŁA II

KUL
1918



ULBS
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Conclusioni

Le pratiche di cura di sé includono il mantenimento della propria salute e del proprio benessere, l'esplorazione delle proprie convinzioni e sentimenti riguardanti la morte ed il lutto, sapere quando cercare supporto e impegnarsi in altre attività oltre a quella di caregiver.



Lo Psicodramma impiega un'azione drammatica guidata per esaminare problemi o questioni sollevate da un individuo utilizzando metodi esperienziali, sociometria, teoria dei ruoli e dinamiche di gruppo (Beauvais, 2019).

Lo Psicodramma consente agli operatori sanitari di aumentare la consapevolezza di sé, sviluppare capacità di comunicazione, migliorare la loro capacità di far fronte ai problemi di comunicazione e stabilire relazioni interpersonali positive (Oflaz et.al, 2011)



Co-finanziato dal Programma
Erasmus + dell'Unione Europea



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



KATOLICKI
UNIWERSYTET
LUBELSKI
JANA PAWŁA II



Riferimenti Principali

1. Beauvais, A.M., Özbaş A.A., and Wheeler, K. (2019). End-of-life psychodrama: Influencing nursing students' communication skills, attitudes, emotional intelligence and self-reflection, *Journal of Psychiatric Nursing*; 10(3):103-110, DOI: 10.14744/phd.2019.96636
2. Coulehan, J., and Clary, P. (2005). Healing the healer: Poetry in palliative care. *Journal of Palliative Medicine*, 8(2), 382-389.
3. Cruz, A., Sales, C.M.D., Alves, P., and Moita, G. (2018) The Core Techniques of Morenian Psychodrama: A Systematic Review of Literature. *Frontiers in Psychology*; 9:1263. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01263
4. Oflaz, F., Meriç, M., Yuksel, Ç., and Ozcan, C.T. (2011). Psychodrama: an innovative way of improving self-awareness of nurses. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*;18:569–75. 7.
5. Quin, B. J. (1991). Healing the healers: Psychodrama with therapists. In P. S. Holmes & M. Karp (Eds.), *Psychodrama: Inspiration and Technique* (pp. 227-244). Tavistock/Routledge.
6. Sahebalzamani, M., Farahani, H., Moeini, F., and Rashvand, F. (2014). The effect of emotional intelligence training via psychodrama method on emotional reactions of MS patients. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*; 4:63–7.
7. Tjasink, M., and Soosaipillai, G. (2019). Art therapy to reduce burnout in oncology and palliative care doctors: a pilot study. *International Journal of Art Therapy*; 24(1), 12-20.
8. Watson, M. S., Campbell, R., Vallath, N., Ward, S., and Wells, J. (2019). Self-care for health professionals. In *Oxford handbook of palliative care* (3rd ed., pp. 835-841). Oxford University Press.
9. Yahya, F., and Antigonos, S. (2013). Adult attachment and constructive communication in parents of children with attention deficit Hyperactivity disorder (ADHD). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*; 97, 167-173.