Repubblica e Cantone Ticino

Progetto sentinelle – Seconda giornata

Gabriele Barone
Stefania Mastrillo

Repubblica e Cantone Ticino

Laboratorio di Psicopatologia del Lavoro, Organizzazione Socio pschiatrica Cantonale, (DSS)
Sezione dell'agricoltura, Dipartimento delle finanze e dell'economia (DFE)
Associazione Donne Contadine Ticinesi
Giovani Contadini Ticinesi
Unione Contadini Ticinesi

Cosa vi siete portati a casa dopo la prima giornata?

Agenda

- Feedback formazione prima giornata
- Ruolo della sentinella e l'importanza della rete
- Casi pratici
- Cura di sé
- Mappa dei contatti

Cosa ci siamo detti

- Ruolo della sentinella: la sentinella non è una soluzione, è un ponte: NON HA ALCUNA RESPONSABILITA'.
- La realtà la interpretiamo attraverso il nostro filtro.
- La percezione di conseguenza non è oggettiva:

  → dipende da esperienza, contesto, emozioni

- Ognuno reagisce in modo diverso alle stesse situazioni.

Cosa ci siamo detti

- Comunicare non significa solo parlare.
- L’ascolto attivo richiede presenza, tempo e sospensione del giudizio.
- Le parole contano, ma contano anche tono, silenzi e atteggiamento.

La sentinella e i confini del ruolo

Confini del ruolo:

Le sentinelle operano in una zona delicata: non sono terapeuti, ma nemmeno semplici osservatori.

Parliamo dei confini professionali e relazionali per prevenire confusione di ruolo, iper-coinvolgimento o senso di responsabilità eccessiva.

Qui è prezioso chiarire cosa è competenza della sentinella e cosa va invece rimandato alla rete professionale.

La sentinella e i confini del ruolo

Distinguere:

- tra **ascolto e presa in carico;**
- tra **segnalazione e intervento;**
- tra **responsabilità individuale e responsabilità di sistema**.

La sentinella e i confini del ruolo

La sentinella non è chiamata a “risolvere” il disagio né a sostituirsi alla rete dei servizi, ma a riconoscere segnali, offrire un primo spazio di accoglienza e orientare in modo appropriato.

Questo posizionamento consente di evitare forme di ipercoinvolgimento, che nel tempo possono tradursi in senso di impotenza, sovraccarico emotivo o burn-out.

La sentinella e i confini del ruolo

Dal punto di vista relazionale, una cornice condivisa aiuta anche a prevenire fraintendimenti nelle aspettative. Chi si rivolge alla sentinella può essere accompagnato a comprendere cosa è possibile trovare in quell'incontro e cosa invece richiede un passaggio ulteriore verso la rete di supporto.

In questo modo il confine non diventa una barriera, ma un elemento di chiarezza che tutela la relazione e ne sostiene l'efficacia.

Ascolto e presa a carico

Cosa **fa** la sentinella:

- offre uno spazio di ascolto attivo, rispettoso e non giudicante;
- intercetta segnali di disagio, vulnerabilità o rischio;
- restituisce alla persona ciò che emerge, aiutandola a dare un nome a ciò che vive;
- informa sulle possibilità esistenti e facilita il contatto con la rete;
- accompagna nei primi passaggi, senza sostituirsi ai professionisti.

Ascolto e presa a carico

Cosa **non fa** la sentinella:

- entrare in dinamiche terapeutiche o di counseling profondo;
- gestire situazioni di crisi complesse in autonomia;
- farsi carico del “benessere totale” della persona;
- promettere soluzioni o risultati;
- diventare l’unico punto di riferimento.

Segnalazione e intervento

Le sentinelle **non segnalano**, ma **attivano**.
Non denunciano, ma **favoriscono l'emersione**.
Non prendono decisioni formali, ma **rendono possibile che chi ha titolo lo faccia**.

Segnalazione e intervento

L'**intervento** non è mai diretto né autonomo. Avviene:

- attraverso la rete familiare
- attraverso la rete professionale;
- tramite figure con competenza e mandato;
- nel rispetto delle procedure e della normativa vigente.
- La sentinella resta una presenza di accompagnamento e continuità, ma non diventa mai l'anello giuridicamente esposto della catena.

Responsabilità individuale e responsabilità di sistema

La **responsabilità individuale** riguarda ciò che la singola sentinella può e deve fare:

- ascoltare con attenzione, riconoscere segnali di disagio, rispettare i confini del proprio ruolo.

Responsabilità di sistema:

La **responsabilità di sistema** appartiene invece alla rete: coordinamento, valutazione dei casi, attivazione dei servizi competenti, scelte operative e legali. È qui che stanno le decisioni formali e gli interventi strutturati.

Responsabilità individuale e responsabilità di sistema

La sentinella fa la sua parte, il sistema si prende la responsabilità complessiva.

Questa distinzione è protettiva. Evita che la sentinella si senta sola o “colpevole” e rafforza l’idea che il disagio non è un problema individuale da risolvere, ma una condizione che va affrontata insieme, con ruoli chiari e condivisi.

Risorsa della sentinella: la rete tra pari

Come sentinella dunque sosteniamo i pari perché:

- Lo stress si amplifica nell'isolamento.
- I pari capiscono ciò che spesso è difficile spiegare.
- Una rete funziona solo se **ognuno ne fa parte attivamente.**
- A volte non serve una soluzione, serve qualcuno che resti.

Perché la rete tra pari è fondamentale

“Tra agricoltori ci si capisce”

- In agricoltura lo stress spesso **non si dice**, si vede.
- I colleghi/vicini/amici possono notare più facilmente i cambiamenti: nel lavoro, nelle abitudini, nel modo di essere.
- La rete tra pari riduce isolamento, solitudine e senso di inadeguatezza.

Perché la rete tra pari è fondamentale

La rete si costruisce con piccoli gesti:

- **Un aiuto in casa.**
- **Aiuto con le commissioni (spesa, farmacia, posta etc.).**
- **Invito a pranzo/cena.**
- **Aiutare le persone a ritagliarsi del tempo per recuperare.**
- **Una telefonata, una visita, un caffè.**

Creare una rete di supporto è una buona strategia per supportare i pari in difficoltà durante la fase più critica.

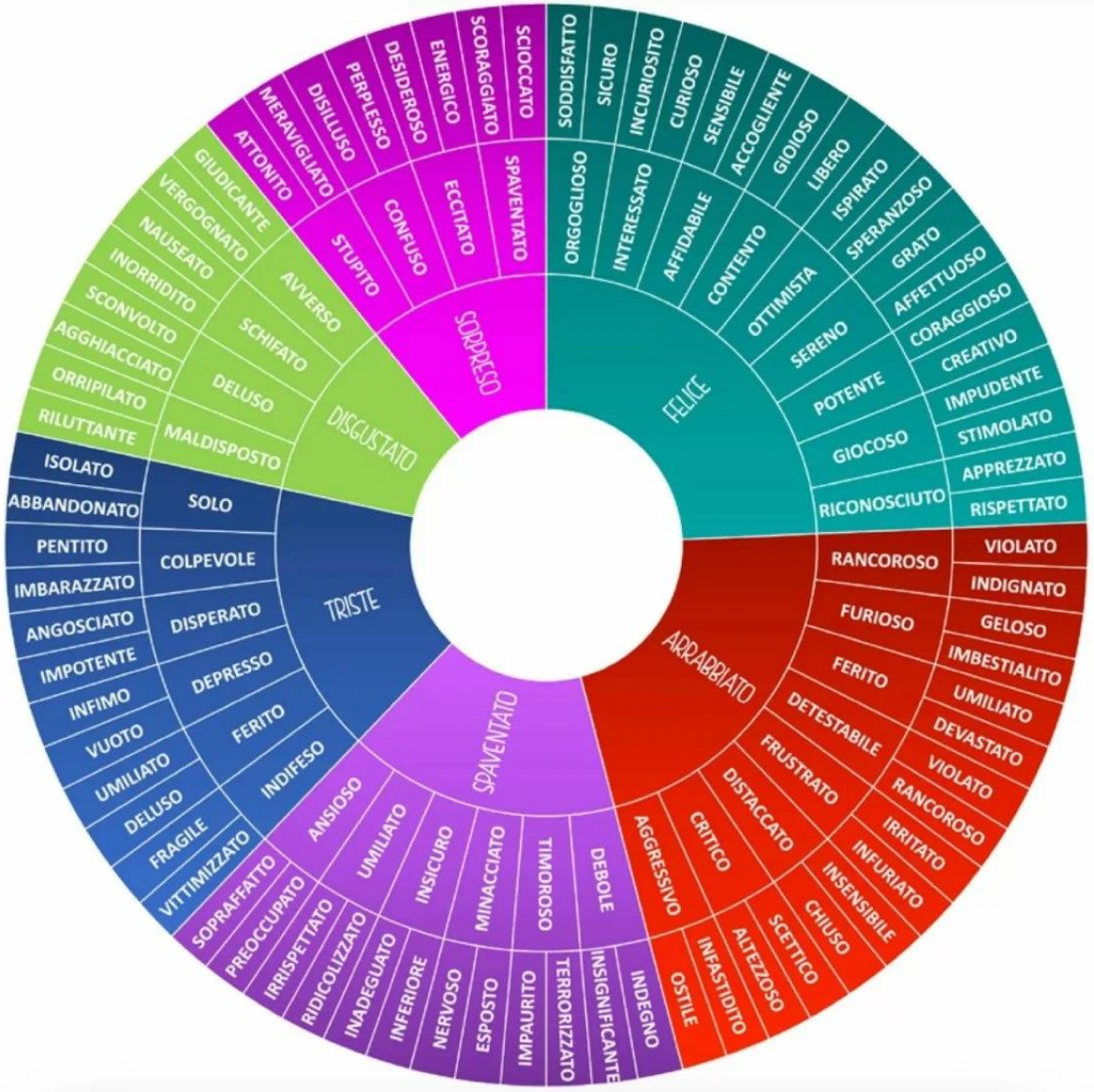
La rete è una relazione, funziona solo se qualcuno **fa il primo passo.**

Dalla teoria alla pratica

Casi pratici:

- Dividersi in gruppi da 4/5 persone.
- Riceverete un caso: discussione di gruppo di circa 15 minuti.
- Coppia di ogni gruppo farà il gioco di ruolo.
- Discussione di gruppo.

La ruota delle emozioni



Richieste di supporto alle sentinelle: esempio del cantone Vaud

- Vogliamo separarci/divorziare
- Non riesco a trovare una donna/un uomo
- Siamo sovraccarichi di lavoro e abbiamo bisogno di aiuto con le faccende domestiche o lavorative.
- Conflitti familiari: cosa sta succedendo nella nostra fattoria? Ho problemi aziendali , finanziari o legali
- Emergenze generali (escluse le questioni agricole)
- Voglio aiutare me stesso!
- Ho problemi di dipendenza!
- I miei debiti stanno diventando incontrollabili !

Cura di sé

- Esporsi al disagio emotivo degli altri può logorare le risorse interne di chi ascolta.
- Chi offre supporto deve conoscere i propri limiti: è una forma di responsabilità verso se stessi e verso l'altro.
- **Ignorare la fatica emotiva** può portare a stress, sovraccarico e perdita di efficacia nell'aiuto.
- **Prendersi cura di sé è una condizione per aiutare**: solo chi mantiene un buon equilibrio personale può offrire un ascolto di qualità nel tempo.

Supervisione

- La **supervisione** è uno spazio strutturato di riflessione professionale, pensato per sostenere chi lavora con persone, responsabilità e carichi emotivi complessi.
- c'è una **figura di riferimento esterna** – il supervisore – con una formazione specifica, che accompagna il processo. Il suo ruolo non è giudicare, ma **aiutare a leggere le situazioni**, dare cornice, tenere insieme aspetti emotivi, relazionali ed etici.

Supervisione

Come funziona:

In supervisione si portano casi, vissuti, dubbi, domande sul proprio ruolo o sui confini del proprio ruolo. A volte emerge il “come sto io” nel fare ciò che faccio; altre volte il focus è sul “come sto lavorando”. Entrambe le dimensioni sono legittime.

Intervisione

- L'**intervisione** è una pratica di confronto tra pari. È uno spazio in cui persone con ruoli simili si incontrano per **riflettere insieme sulle proprie esperienze**, senza gerarchie e senza valutazioni.
- Non è formazione, non è supervisione, non è terapia. È piuttosto un **pensare insieme**.

Intervisione

Funziona così:

una persona porta una situazione reale che la mette in difficoltà (per esempio un caso, una relazione complessa, un dubbio sul proprio ruolo). Il gruppo ascolta, fa domande, restituisce punti di vista, ipotesi. Non si danno "soluzioni pronte", ma si **allarga lo sguardo**. Spesso è proprio questo che permette di sbloccare qualcosa.

- Dipende dal numero dei casi, ma sarebbe importante incontrarsi almeno un paio di volte all'anno.

Cura di sé

https://www.youtube.com/watch?v=5Wg8MwsXUvs&list=UULPx1o1TrLorzyDMS5lnYHjiA&index=13

Salute mentale in agricoltura

Vi ricordiamo, o informiamo, che sul sito delle Donne Contadine è disponibile una pagina dedicata alla salute mentale in agricoltura. Al suo interno troverete il link al questionario **«Come stai?»**, che rimanda al sito www.come-stai.ch.

La piattaforma offre informazioni utili, consigli pratici dedicati al benessere psicologico, pensate per accompagnare e sostenere chi lavora in ambito agricolo.

https://donnecontadine.ch/salute-mentale-in-agricoltura

Rete di professionisti: mappa dei contatti

Rete di contatti

A chi rivolgersi in caso di difficoltà:

- Il medico di famiglia Solitamente è la prima persona di contatto per ottenere un supporto professionale e chiarire la situazione.
- https://www4.ti.ch/dss/dsp/osc/chi-siamo/centro-di-contatto: Questo numero permette l'accesso ai servizi dell'OSC garantendo una rapida accoglienza delle nuove segnalazioni come pure l'orientamento dell'utenza dei nostri servizi. L'accoglienza all'utenza che fa capo al nuovo servizio è garantita da nostro personale formato in salute mentale ciò che permette una risposta professionale, competente ed esauriente alle richieste. A questo numero possono far capo i pazienti, i loro familiari e gli invianti. **Rispondono tutti i giorni, 24 ore su 24: 0848 062 062**.

Rete di contatti

- In caso di urgenza (7/7, 24/24) Il numero di telefono 144 risponde a tutte le situazioni di emergenza e può mettere in contatto con il picchetto psichiatrico.
- Telefono Amico Ticino e Grigioni italiano www.143.ch/ticino Consulenza telefonica anonima al numero 143 (h24/24; 7/7) e via chat.
- Fondazione Pro Mente Sana Consulenza psicosociale e giuridica www.promentesana.ch 091 646 83 49 (lunedì – venerdì: 9.00 – 12.00 /13.30 – 17.00) contatto@promentesana.ch

Rete di contatti

- www.debrisi.ch: chiamati ad intervenire in materia di assistenza psicologica e primo soccorso, destinato sia alle vittime coinvolte (in caso di eventi traumatici) sia ai soccorritori e assistono le persone colpite da una perdita, sia attraverso colloqui individuali, sia con l'animazione di gruppi di auto aiuto.
- Servizi sociali comunali o regionali Informarsi presso il proprio comune di residenza www.operatorisocialicomunali.jimdofree.com
- Servizio di promozione e valutazione sanitaria del Cantone Ticino www.ti.ch/promozionesalute

Rete di contatti

- Dipendenze Svizzera www.consumodialcol.ch
- Gruppo Azzardo Ticino www.giocoresponsabile.com
- Linea stop tabacco Informazioni e consulenza per smettere di fumare www.rauchstopplinie.ch
- Safezone Piattaforma di consulenza online sulle dipendenze www.safezone.ch/it
- Ticino Addiction Associazione professionisti per le dipendenze www.ticinoaddiction.ch
- Caritas Ticino www.caritas-ticino.ch

Rete di contatti

- Ingrado Servizi per le dipendenze www.ingrado.ch
- Pro Juventute Consulenza per i genitori www.projuventute.ch/it
- Pro Juventute Consulenza per i giovani, confidenziale e gratuita www.147.ch/it 147 (h24/24; 7/7)
- SOS Debiti Associazione contro l'indebitamento www.sosdebiti.ch

Domande?

Organizzazione logistica

Al termine delle due giornate, tutti i partecipanti riceveranno via email un formulario da compilare, qualora fossero interessati a entrare a far parte della rete delle sentinelle in Ticino. Nella comunicazione sarà indicato il termine entro il quale confermare la propria iscrizione.

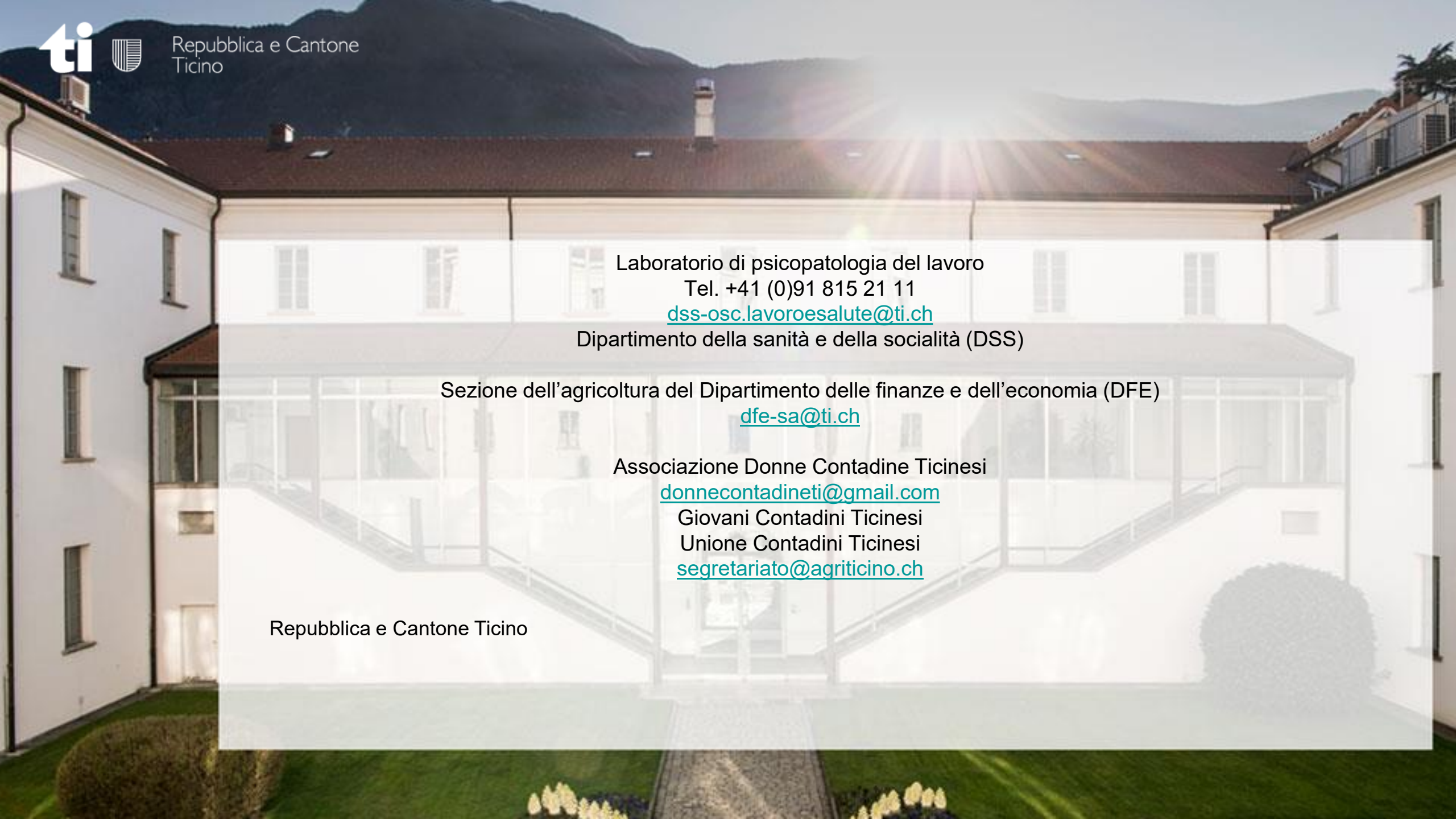
La rete delle sentinelle, con i relativi contatti, verrà successivamente pubblicata sul sito dell'Unione Contadini Ticinesi e vi sarà un collegamento sul sito dell'Associazione Donne Contadini Ticinesi e Giovani contadini ticinesi.

Per qualsiasi ulteriore informazione, potete scrivere a: sentinelle@agriticino.ch

IMPORTANTE

- Seguire la formazione non vincola al ruolo della sentinella.
- Far parte del gruppo delle sentinelle non comporta vincoli temporali rigidi: l'adesione è volontaria e reversibile. Ognuno può entrare o uscire dal ruolo in base alle proprie disponibilità e al momento di vita che sta attraversando.
- I pari, nel ruolo di sentinella, non assumono responsabilità medico-sanitarie, sociali, civili o legali. Il loro compito è relazionale e di orientamento: ascoltare, riconoscere il bisogno e facilitare, quando necessario, l'accesso a risorse adeguate.

Grazie per l’attenzione



Repubblica e Cantone Ticino

Laboratorio di psicopatologia del lavoro
Tel. +41 (0)91 815 21 11
dss-osc.lavoroesalute@ti.ch
Dipartimento della sanità e della socialità (DSS)

Sezione dell'agricoltura del Dipartimento delle finanze e dell'economia (DFE)
dfe-sa@ti.ch

Associazione Donne Contadine Ticinesi
donnecontadineti@gmail.com
Giovani Contadini Ticinesi
Unione Contadini Ticinesi
segretariato@agriticino.ch

Repubblica e Cantone Ticino