Netzwerk Suizidprävention

Rete di prevenzione del suicidio

Convegno per la Giornata mondiale di prevenzione del suicidio, 10 settembre 2026

“Caring for care”: al centro del convegno la prevenzione del suicidio tra i caregiver

Prendersi cura degli altri costa fatica. Sostenere chi svolge questo compito, a livello professionale, a titolo volontario o per necessità familiari, è una componente fondamentale della prevenzione del suicidio. È questo il messaggio emerso dal convegno specialistico “Caring for Care. Strategie di rete per la prevenzione del suicidio nei caregiver”, promosso dalla Rete altoatesina per la prevenzione del suicidio, in occasione della Giornata mondiale dedicata al tema (10 settembre).

In presenza dell’assessore provinciale per la salute Hubert Messner, l’iniziativa ha acceso i riflettori su una categoria particolarmente esposta a stress, sovraccarico emotivo e rischio di isolamento: le caregiver e i caregiver familiari, professionali e volontari. “Prendersi cura di una persona fragile può diventare molto gravoso, soprattutto quando la responsabilità ricade prevalentemente su una sola persona”, ha spiegato Renate Rottensteiner, responsabile del Servizio Hospice della Caritas e moderatrice dell’evento. “In queste situazioni possono emergere anche pensieri suicidari, spesso taciuti”.

Ad aprire i lavori la relazione della ricercatrice Barbara Plagg dell’Istituto per la Medicina Generale e la Salute Pubblica di Bolzano, che ha presentato i più recenti studi sul lavoro di cura, la salute mentale e il rischio di suicidio in Alto Adige, confermando l’attualità e la rilevanza del tema a livello locale e proponendo spunti di miglioramento.

Durante il convegno è stato sottolineato come il lavoro di cura, spesso assunto per necessità e svolto in condizioni di forte responsabilità, possa avere un impatto significativo sulla salute fisica e mentale di chi lo svolge. “Il caregiver non è un salvatore invincibile, ma un essere umano che attraversa la tempesta insieme a chi soffre. Siamo stati educati a essere forti, a gestire le cose senza aiuti esterni e spesso siamo convinti che assistere un membro della nostra famiglia sia una nostra esclusiva responsabilità. Dalla mia esperienza dico che non è vero. Nessuno deve percorrere questa strada da solo”, ha spiegato Vanda Agostini dell’Associazione AMA Bolzano. Insieme a Federica dalla Pria della Federazione per il Sociale e la Sanità, ha poi raccontato come la realtà spesso faticosa dei caregiver familiari, possa trovare spazi d’incontro, condivisione e sollievo in gruppi di auto mutuo aiuto.

È stato poi presentato il progetto trentino di social prescribing: Sara Paternoster e Sabrina Herzog dell’Azienda Sanitaria Universitaria Integrata del Trentino, hanno presentato i progetti finora attuati con la metodologia della ‘prescrizione sociale’, un approccio che mira a rispondere a bisogni non sanitari che hanno, tuttavia, un impatto sulla salute e sulla qualità della vita. “In questo campo è centrale la figura chiave del ‘link worker’, che incontra, ascolta e raccoglie i bisogni e le aspirazioni della persona e insieme identifica le risorse presenti sul territorio, per facilitarne l’accesso”, ha spiegato Sara Paternoster. “Nel territorio dell’Altopiano della Vigolana, ad esempio abbiamo sviluppato in sinergia con l’associazione Pronti Qua e il comune, un progetto specificamente dedicato a caregiver di pazienti oncologici, per offrire loro spazi di sollievo, momenti di condivisione e una rete protetta per alleggerire il carico emotivo e fisico della cura quotidiana”.

Un ulteriore contributo è arrivato dalla Residenza per anziani Melitta Care di Bolzano: “Prendersi cura delle emozioni di chi cura non significa eliminare la fatica di questo lavoro. Significa fare in modo che quella fatica possa essere riconosciuta, nominata, condivisa ed affrontata, prima che diventi solitudine”, ha detto il direttore Alberto Gittardi, che insieme ad Alessia Toso, responsabile tecnico-assistenziale, e Nicol Vanzo, formatrice interna della struttura ha presentato l’esperienza della Melitta Care, volta a promuovere il benessere delle figure di caregiver che lavorano presso la struttura.

Netzwerk Suizidprävention

Rete di prevenzione del suicidio

Dai diversi interventi e dal confronto con il pubblico in sala è emersa la necessità condivisa di riconoscere maggiormente il carico emotivo e psicologico vissuto dai caregiver per rafforzare le misure di sostegno a loro dedicate. “La prevenzione del suicidio richiede un impegno collettivo. Rafforzare le relazioni, le reti territoriali e di prossimità, le buone pratiche di contrasto alla solitudine e la collaborazione tra servizi e comunità significa infatti proteggere non solo chi presta assistenza, ma anche il benessere complessivo della società”, ha riassunto Guido Osthoff, a nome della Rete altoatesina di prevenzione del suicidio.

Bolzano, 10/09/2026

Contatti di emergenza e offerte di aiuto:

In caso di emergenza acuta:
112 oppure rivolgersi al pronto soccorso di un ospedale (Bolzano, Merano, Bressanone e Brunico), dove è attivo 24 ore su 24 un servizio di guardia psichiatrica.

Supporto psicologico telefonico
in caso di crisi psicologiche acute contattare il numero verde **800 101 800** attivo 24/24, 7 giorni su 7.

Telefono Amico
02 2327 2327 - Numero nazionale attivo 24/24, 7 giorni su 7
0471 288328 - Numero provinciale attivo 24/24, 7 giorni su 7
Chat Whatsapp al numero 3240117252 (tutti i giorni ore 18-21)
www.telefonoamico.it

Altri contatti per le persone interessate e i loro familiari:
https://www.prevenzione-suicidio.it/
https://www.nonseidasolo.it/

La Rete di prevenzione del suicidio è composta da oltre 30 organizzazioni senza scopo di lucro e da istituzioni pubbliche. È coordinata dalla Caritas Diocesi Bolzano-Bressanone in stretta collaborazione con il Forum prevenzione.