

## **L'approccio narrativo-autobiografico nell'educazione in gruppo di adolescenti con diabete: Una ricerca qualitativa dei suoi effetti. \***

Durante tre campi-scuola annuali, 94 adolescenti con DM T1 hanno partecipato a un programma strutturato di proposte di scrittura su di sé, integrate con la formazione e l'autogestione.

Dopo alcuni mesi abbiamo inviato ai partecipanti un questionario-intervista sull'esperienza di scrittura al campo, e abbiamo fatto un'analisi qualitativa delle loro risposte secondo il metodo "grounded theory".

### **La scrittura di sé al campo-scuola**

Per la maggioranza degli adolescenti è stata un'esperienza ambivalente, comprendente un miscuglio variabile di sentimenti positivi e negativi.

È stata anche descritta come uno strumento utile per:

- 1) la riflessione su di sé e l'introspezione
- 2) la conoscenza degli altri
- 3) un nuovo apprendimento e conoscenza di sé
- 4) la ricostruzione della propria storia
- 5) la risposta a un bisogno
- 6) dare sollievo
- 7) il distacco dai propri sentimenti dolorosi.

### **Cambiamenti riferiti dopo i campi**

#### **1. Nella percezione di sé.**

Gli adolescenti hanno aumentato la fiducia in sé e la speranza nelle loro possibilità.

#### **2. Nella relazione con gli altri.**

Il diabete è diventato un argomento di condivisione e di confronto, a casa e con gli amici. Il timore di non essere accettati è passato.

#### **3. Nella relazione con la malattia.**

Il diabete è accettato meglio, è diventato "una parte di sé", le sue rappresentazioni e i sentimenti associati sono più positivi, e la sua gestione quotidiana è divenuta una pratica più indipendente e responsabile.

### ***Esempi di cambiamenti riferiti.***

#### **1. Cambiamento nella percezione di sé:**

##### ***- Autostima e fiducia***

"Molte cose sono cambiate con i miei genitori, con gli amici... mi sento più sicuro di me"

"Sono più convinto delle mie decisioni"

"Prima avevo paura di tutto, ma dopo questa bella esperienza, ho preso coraggio, e mi sento cambiata"

"Mi sento cambiato dentro; ho più voglia di continuare"

##### ***- Maturità***

"Tutto ha avuto un senso importante, e mi ha aiutato a crescere e a capire"

"Mi sento più maturo da tutti i punti di vista"

"Certo è stato molto importante per me. Certe esperienze non capitano tutti i giorni e ti aiutano a crescere non solo fisicamente ma soprattutto mentalmente"

## **2. Cambiamento nella relazione con gli altri**

### **- Non più imbarazzo o vergogna**

"Mi sento più aperto"

"Posso dare risposte molto più chiare a quelli che mi chiedono cosa porto (il microinfusore)"

"Attualmente mi sento meglio quando sono con gli altri"

"Attualmente mi sento più sicura, e meno preoccupata al pensiero che gli altri mi vedano iniettare l'insulina o prendere delle bustine di zucchero"

"Meno vergogna nel dire che ho il diabete, quando devo farlo"

## **3. Cambiamento nella relazione con il diabete**

### **- Accettazione della malattia**

"Ho vissuto un rifiuto della malattia, ma attualmente è passata"

"Grazie al campo, conoscendo altri col mio stesso problema, sono riuscito ad accettarlo, malgrado le difficoltà, perché attualmente fa parte della mia vita, è parte di me"

"Attualmente sono in pace con me stesso"

"Ho cominciato ad accettarlo e a smettere di pensare 'Perché proprio a me?' Be', poiché è successo a me, come a tanti altri, dobbiamo imparare ad accettarlo e a viverci insieme"

"Sono convinto che possiamo vivere anche meglio, esattamente come quelli che non ce l'hanno"

"La mia relazione con il diabete è cambiata: attualmente è più tranquilla, grazie anche a un'evoluzione naturale dell'accettazione della malattia"

"L'accetto meglio, e non lo considero più un ostacolo"

## **Conclusioni sulla scrittura di sé ai campi**

- ❖ La scrittura di sé è stata molto apprezzata dagli adolescenti diabetici, e ha aiutato alcuni di loro a sviluppare autocoscienza, auto-apprendimento e la scoperta dei loro sentimenti più profondi. Per molti ha rappresentato una valvola di sicurezza per l'angoscia e il dolore che accompagnano la malattia.
- ❖ La condivisione in gruppo delle scritte personali è stato l'occasione di raffronti e scambi reciproci, che ha permesso ad alcuni di loro di superare i sentimenti di solitudine e di isolamento che accompagnano la malattia.
- ❖ Numerosi cambiamenti descritti dagli adolescenti dopo il campo riflettono auto-efficacia, maturità, accettazione della malattia e responsabilità nell'autogestione: tutti elementi che contribuiscono a una migliore QdV.

\* Articolo originale: Piana N, Maldonato A, Bloise D, Carboni L, Careddu G, Fraticelli E, Mereu L, Romani G. The narrative-autobiographical approach in the group education of adolescents with diabetes: A qualitative research on its effects. Patient Educ Couns 2010; 80: 56-63