



Il Burnout del Caregiver

Quando aiutare qualcuno significa dimenticarsi di sé

Guida illustrata per genitori, caregiver e familiari

Ticcami | La Tourette e Me

www.latouretteeme.it

BURNOUT DEL CAREGIVER

Quando aiutare qualcuno significa dimenticarsi di sé



TI RICONOSCI?

- ? Ti senti sempre **stanco**?
- ? Ti **arrabbi** più facilmente?
- ? Hai la sensazione di **non fare mai abbastanza**?

! Se queste domande ti fanno venire in mente la tua giornata, **non sei solo.**



Il burnout spesso **inizia così**:
in silenzio, giorno dopo giorno,
finché le energie si esauriscono.

BURNOUT DEL CAREGIVER

Quando aiutare qualcuno significa dimenticarsi di sé

È COME GUIDARE A SERBATOIO VUOTO



COS'È IL BURNOUT GENITORIALE?



Il burnout non significa **non amare** più tuo figlio. Significa aver consumato **tutte le energie disponibili.**



È uno stato di **esaurimento emotivo, fisico e mentale** che nasce da stress prolungato e costante.



Da ricordare

Non arriva all'improvviso: **si costruisce giorno dopo giorno**, nel tentativo di tenere tutto insieme.

BURNOUT DEL CAREGIVER

Quando aiutare qualcuno significa dimenticarsi di sé



NON SEI UN CATTIVO GENITORE

Molti genitori provano:



SENSO DI COLPA

Ti chiedi se stai sbagliando qualcosa.



RABBIA E FRUSTRAZIONE

Le reazioni intense dei figli ti mettono a dura prova.



VERGOGNA

Il giudizio degli altri pesa più del dovuto.



IMPOTENZA

Hai la sensazione di non avere nessun controllo.



Queste emozioni

sono **comuni**, non eccezionali.

Riconoscerle è già un atto di cura.

BURNOUT DEL CAREGIVER

Quando aiutare qualcuno significa dimenticarsi di sé

SINTOMI CHE NON SEMPRE VEDIAMO ARRIVARE...



OGGI:

- LAVORO
- SPESA
- TERAPIE
- COMPITI
- VISITE
- CENA
- LITI
- DORMIRE?

CAFFÈ,
PAZIENZA
E FORZA
DI VOLONTÀ.
BASTANO?

DA FARE:

- TUTTO
- SUBITO
- PERFETTO

Messaggi scuola
32/10/18 7

Gruppo genitori
00/00/00 23

Terapeuta
1

Farmacia
1

E IO?
QUALCUNO
PENSA A ME?

I SINTOMI DEL BURNOUT GENITORIALE



STANCHEZZA COSTANTE

Ti senti sempre esausto, anche dopo aver riposato.



IRRITABILITÀ E NERVOSISMO

Piccole cose scatenano reazioni intense.



DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE

La mente è affollata, è difficile pensare lucidamente.



TRISTEZZA E SENSO DI VUOTO

Ti senti giù, demotivato, senza più energia per ciò che prima ti piaceva.



ESAURIMENTO FISICO

Mal di testa, dolori muscolari, problemi di sonno, sistema immunitario più fragile.



DISTACCO EMOTIVO

Ti senti distante, come se stessi "funzionando" in automatico.



Ascoltarti è il primo passo.

Riconoscere questi segnali non è un segno di debolezza, ma di **consapevolezza** e di **cura verso te stesso**.

BURNOUT DEL CAREGIVER

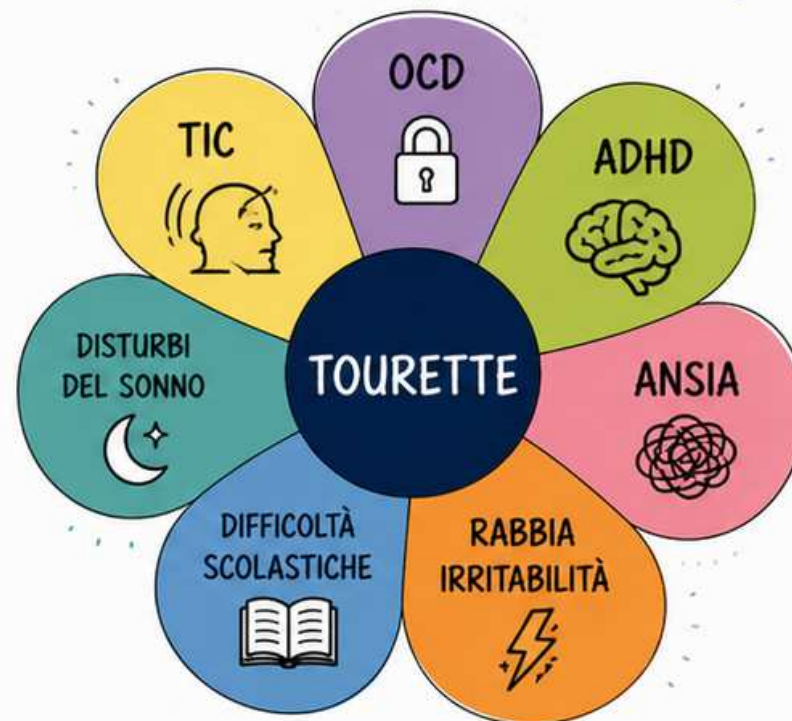
Quando aiutare qualcuno significa dimenticarsi di sé

LA TOURETTE NON COLPISCE SOLO CHI NE È AFFETTO.
COINVOLVE TUTTA LA FAMIGLIA.



LA TOURETTE È PIÙ DI UN TIC

Spesso è accompagnata da altri sintomi che aumentano il carico quotidiano della famiglia.



Ogni sintomo ha un impatto.

Sommandosi, possono generare stress, stanchezza, preoccupazione e senso di impotenza nel caregiver.

Non sei solo: è normale sentirsi sopraffatti.

BURNOUT DEL CAREGIVER

Quando aiutare qualcuno significa dimenticarsi di sé

QUANDO MAMMA E PAPÀ NON SONO D'ACCORDO...



IL CONFLITTO TRA GENITORI AUMENTA IL CARICO DI TUTTI,
SOPRATTUTTO DEI FIGLI.

Non serve essere perfetti. Serve essere **dalla stessa parte.**

PERCHÉ È COSÌ IMPORTANTE FARE SQUADRA?



I figli hanno bisogno di **coerenza** e **unità**.
Trasmette sicurezza e stabilità emotiva.



Affrontare **insieme** le difficoltà
rende più leggeri i problemi e più forti
le soluzioni.



Confrontarsi non significa litigare.
Parlare con **rispetto** e **ascoltarsi**
è un allenamento quotidiano.



Un'alleanza genitoriale solida
protegge il **benessere di tutta la famiglia**,
non solo quello dei figli.



PICCOLE AZIONI, GRANDI DIFFERENZE

- ✓ Dedicatevi 10 minuti al giorno per parlarvi davvero.
- ✓ Cercate un **obiettivo comune**, non l'avete ragione.
- ✓ Datevi il permesso di **chiedere aiuto**.
- ✓ Celebrate i **piccoli progressi**, insieme.



BURNOUT DEL CAREGIVER

Quando aiutare qualcuno significa dimenticarsi di sé

È COLPA MIA?

LA TRAPPOLA DEL SENSO DI COLPA



IL SENSO DI COLPA È COMUNE, MA NON È UTILE.
Riconoscerlo è il primo passo per liberarsene.

LA VERITÀ È CHE... NON ESISTONO GENITORI PERFETTI



Il senso di colpa nasce dall'amore.
Significa che tieni profondamente al benessere del tuo figlio.



Ma la colpa **non cambia le cose**.
Ti blocca, ti consuma e ti impedisce di vedere i tuoi successi.



Ricorda ciò che **puoi controllare** e lascia andare ciò che non puoi.
Non sei responsabile della Tourette, ma sei fondamentale nel suo percorso.



Perdona te stesso.
Ogni giorno **fai del tuo meglio** in una situazione che è complessa per chiunque.



Sii gentile con te stesso.
Non sei solo un genitore.
Sei una persona che affronta sfide enormi.
Hai **diritto** a sbagliare, a stancarti e a **chiedere aiuto**.



BURNOUT DEL CAREGIVER

Quando aiutare qualcuno significa dimenticarsi di sé

ACCETTARE NON SIGNIFICA ARRENDERSI.

Significa smettere di combattere la realtà
e iniziare a gestirla.

RESPIRO.
MI FERMO.
SCELGO.



ACCETTARE È

- ✓ riconoscere i limiti
- ✓ smettere di pretendere il controllo su tutto
- ✓ focalizzarsi su ciò che posso davvero fare
- ✓ aprirmi all'aiuto



Accettare è il primo
passo per ritrovare
serenità e forza.

ACCETTARE È UNA SCELTA QUOTIDIANA



RICONOSCI LA REALTÀ

La Tourette e le difficoltà che porta con sé
fanno parte della nostra vita.

Negarlo ci consuma, **accettarlo ci libera energia.**



SPOSTA IL TUO FUOCO

Non posso cambiare tutto.

Ma posso **scegliere** dove mettere le mie energie
ogni giorno.



COLTIVA CIÒ CHE FA BENE

Piccoli momenti di **cura**, relazioni positive,
attività che **ricaricano**.

Sono semi di benessere.



CHIEDI E ACCOGLI AIUTO

Non devi farcela da solo.

Accettare **aiuto** non è debolezza,
è intelligenza e amore verso di te e la tua famiglia.



Ogni piccolo passo conta.

Non sarà perfetto, ma sarà tuo.
E sarà **già abbastanza.**



BURNOUT DEL CAREGIVER

Quando aiutare qualcuno significa dimenticarsi di sé

L'AUTOEFFICACIA NON È CONTROLLARE TUTTO.
È IMPARARE A GESTIRE CIÒ CHE
È DAVVERO SOTTO IL NOSTRO CONTROLLO.



Ogni piccolo passo rafforza la tua fiducia e ti fa sentire più capace.

Non devi avere tutte le risposte.

Devi credere di poterle trovare, un passo alla volta.

AUTOEFFICACIA:

IL POTERE DI FARE LA DIFFERENZA



CREDI NEL TUO VALORE

Le tue azioni hanno un **impatto**.
Anche se piccolo, è comunque importante.



CONCENTRATI SU CIÒ CHE PUOI INFLUENZARE

Non tutto dipende da te,
ma **molto** di più di quanto pensi.



DEFINISCI OBIETTIVI REALISTICI

Piccoli obiettivi, concreti e raggiungibili,
ti aiutano a vedere **progressi veri**.



CELEBRA I PICCOLI SUCCESSI

Ogni passo avanti merita di essere riconosciuto.
Ti dà **energia e motivazione** per continuare.



CHIEDI AIUTO E CREA ALLEANZE

Non sei solo. Circondati di persone che
ti **sostengono** e ti incoraggiano.



SEI PIÙ CAPACE DI QUANTO PENSI.

Ogni giorno dimostri forza, amore e resilienza.
La tua autoefficacia cresce con te.



BURNOUT DEL CAREGIVER

Quando aiutare qualcuno significa dimenticarsi di sé

I CONFINI SANI TI PROTEGGONO E PROTEGGONO CHI AMI

Stabilire dei confini non è egoismo.
È amore intelligente.



I CONFINI NON SONO MURI, MA FILTRI.

Fanno entrare ciò che fa bene e tengono fuori ciò che ti svuota.

Confini chiari oggi, relazioni più sane domani.



COME STABILIRE CONFINI SANI

Piccoli passi quotidiani per proteggere il tuo benessere
e mantenere relazioni sane.



CONOSCI I TUOI LIMITI

Ascolta il tuo corpo e le tue emozioni.

Riconosci quando **sei al limite.**



IMPARA A DIRE NO

Un no chiaro e rispettoso

è un **atto di cura** verso te stesso e gli altri.



RICHIEDI E RISPETTA I TUOI SPAZI

Il tempo per te non è tempo perso.

È tempo che **ti rigenera.**



COMUNICA CON CHIAREZZA

Esprimi i tuoi bisogni con calma e **sincerità.**

Le persone non possono leggere nella tua mente.



PRIORITIZZA TE STESSO

Non puoi versare da una tazza vuota.

Prenderti cura di te ti rende un **miglior caregiver.**



I tuoi confini sono segni d'amore,
non muri di distanza.

Quando ti proteggi, proteggi anche la tua famiglia.

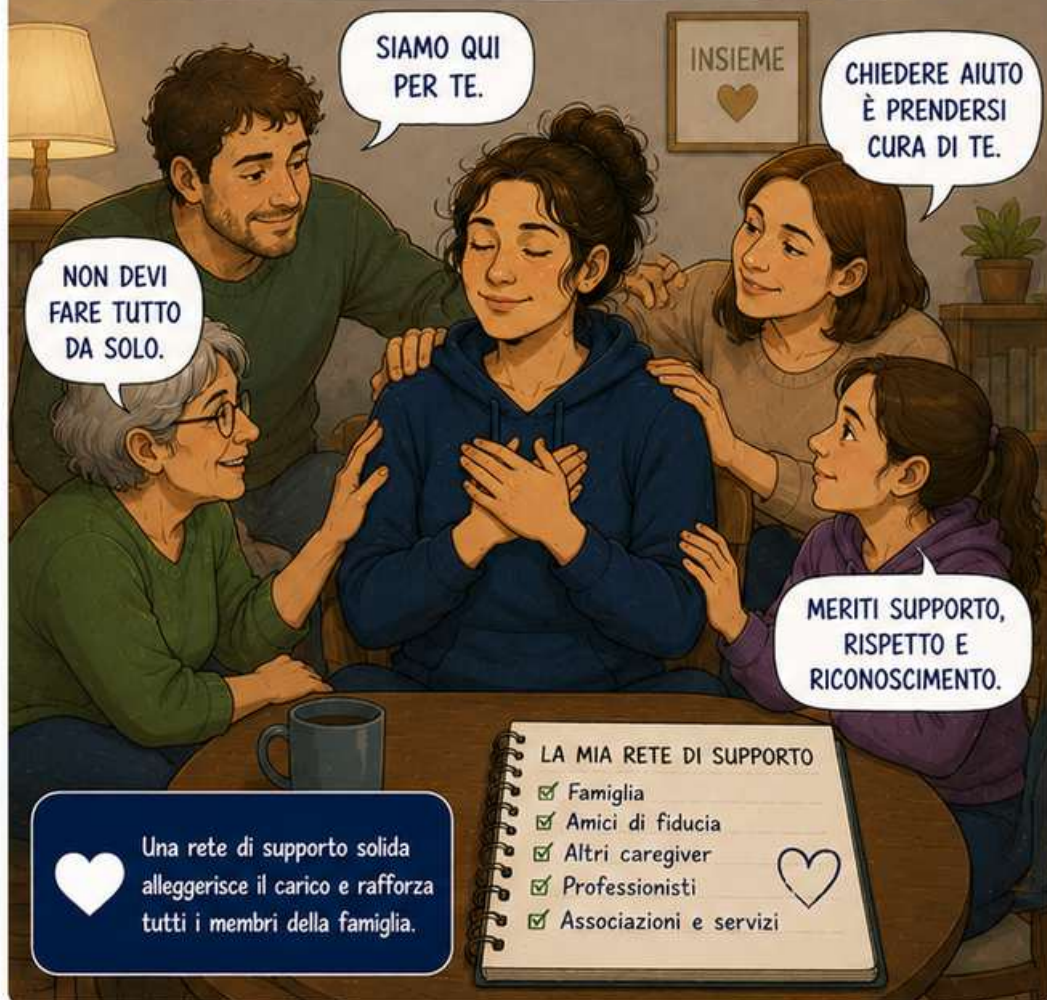
Se ti rispetti tu, sarà più facile farti rispettare.



BURNOUT DEL CAREGIVER

Quando aiutare qualcuno significa dimenticarsi di sé

**NON SEI SOLO.
CHIEDERE AIUTO È UN ATTO DI FORZA.**



Una rete di supporto solida alleggerisce il carico e rafforza tutti i membri della famiglia.

LA MIA RETE DI SUPPORTO

- Famiglia
- Amici di fiducia
- Altri caregiver
- Professionisti
- Associazioni e servizi



Ricorda: prenderti cura di te non è egoismo, è amore responsabile.

Tu stai bene, la tua famiglia sta meglio.



COSTRUIRE UNA RETE DI SUPPORTO: PASSI PRATICI



1. INDIVIDUA LE PERSONE SU CUI CONTARE

Pensa a chi può offrirti **ascolto**, **aiuto pratico** o compagnia.



2. COMUNICA I TUOI BISOGNI

Sii **chiaro** su cosa ti serve e quando. Le persone vogliono aiutare, ma hanno bisogno di sapere come.



3. CONDIVIDI IL CARICO

Coinvolgi altri nelle attività quotidiane. Anche **piccoli gesti** fanno una grande differenza.



4. CONOSCI LE RISORSE DISPONIBILI

Informati su servizi, gruppi di supporto, associazioni e professionisti.



5. PROGRAMMA MOMENTI PER TE

Inserisci nella tua settimana tempo di qualità che ti **ricarica** e ti fa stare bene.



UNA RETE FORTE TI SOSTIENE OGGI E TI PROTEGGE DOMANI.

Prenditi cura della tua rete, così la tua rete potrà prendersi cura di te.

DOVE TROVARE AIUTO

- Medico di base e specialisti
- Servizi sociali del territorio
- Associazioni di caregiver
- Gruppi di auto-aiuto
- Numero Verde Alzheimer 800 272 390
- Siti istituzionali e sportelli informativi

BURNOUT DEL CAREGIVER

Quando aiutare qualcuno significa dimenticarsi di sé

**NON DEVI FARCELA DA SOLO.
LE RISORSE CI SONO.**

Chiedere aiuto è un segno di forza.
Ci sono persone e servizi pronti ad ascoltarti.



NON ASPETTARE DI SENTIRTI ESAURITO.

Un piccolo passo oggi può cambiare domani.
Tu conta. Anche tu meriti cura.



RISORSE UTILI

Dove trovare supporto



Tourette Italia

Numero verde AIST
Puoi chiamare Tourette AIST,
un numero dedicato.

Attivo:

7 giorni su 7
9:00 - 21:00



Associazioni territoriali

Associazioni Carrgiver
Esistono associazioni locali e nazionali che offrono
ascolto e gruppi di aiuto alle famiglie.

Contatti:

AIST EST
TOURETTE



Gruppi di supporto

Sportello di ascolto
Puoi visitare Tourette Italia per conoscere il centro
a te più vicino.

Contatti:

AIST EST
TOURETTE



Non isolarti

Non isolarti
Non aver paura della Sindrome di Tourette,
circondati di gente che ti capisce e non ti giudica.

Segui i nostri
webinar e
incontri



Risorse online affidabili

Ascolta chi ne parla
Su internet si trova tanto materiale ma spesso ascoltare
chi è già passato può aiutare.

Resta in

contatto con
il nostro Blog



Centri specializzati

Centri specializzati
Il Centro Tourette Italia di Milano offre
un'assistenza a 360 gradi nell'assistere.

Contatti:

02 82239 8614



Chiedere aiuto non è un segno di debolezza.
È un modo per prendersi cura di sé.



CHIEDI AIUTO. NON È UN SEGNO DI DEBOLEZZA, MA DI AMORE E RESPONSABILITÀ.

Prenderti cura di te significa poter continuare a prenderti cura di chi ami.



www.latouretteeme.it

BURNOUT DEL CAREGIVER

Quando aiutare qualcuno significa dimenticarsi di sé

NON DEVI ESSERE PERFETTO



Non devi avere tutte le **risposte**.



Non devi vincere ogni **battaglia**.



Non devi essere **perfetto**.



A volte essere un buon caregiver significa semplicemente **esserci**.
Un giorno alla volta.



GRAZIE PER TUTTO CIÒ CHE FATE.

Il vostro amore e il vostro impegno fanno la differenza ogni giorno.
Prendetevi cura di voi, così potrete continuare a prendervi cura di chi amate.



Ogni piccolo passo conta.
E non sei solo.
Siamo qui per te.



Ticcami | La Tourette e Me
www.latouretteeme.it