Giornata internazionale della cura e del sostegno: ascolto e supporto anche per chi si prende cura

30/10/2026



Prendersi cura di una persona cara può significare aiutarla nelle attività quotidiane, accompagnarla alle visite, organizzare le cure o starle vicino nei momenti difficili. È un impegno importante, che spesso richiede tempo, energie e capacità organizzative.

Ma chi si prende cura degli altri ha a sua volta bisogno di ascolto e sostegno.

Ieri, 29 ottobre, si è celebrata la **Giornata internazionale della cura e del sostegno**, istituita dalle Nazioni Unite per

riconoscere il valore del lavoro di cura e promuovere servizi più inclusivi. Come ricorda l'Organizzazione delle Nazioni Unite, la cura riguarda tutta la società e richiede sistemi di supporto capaci di rispondere ai bisogni delle persone.

Questa ricorrenza è un'occasione per ricordare che il benessere di chi riceve assistenza è collegato anche a quello di chi la offre.

Che cos'è la Giornata internazionale della cura e del sostegno?

La Giornata internazionale della cura e del sostegno si celebra ogni anno il 29 ottobre. L'obiettivo è riconoscere l'importanza della cura, sia quella svolta da professionisti sia quella offerta gratuitamente da familiari e altre persone vicine.

La cura comprende molte attività: assistere una persona con disabilità, accompagnare un familiare anziano, sostenere chi vive una malattia o aiutare qualcuno che ha bisogno di supporto nella vita quotidiana.

Spesso queste attività vengono svolte all'interno delle famiglie e possono restare poco visibili. Eppure, contribuiscono al benessere delle persone e alla vita delle comunità.

Parlare di cura significa quindi parlare anche di diritti, servizi, pari opportunità e condivisione delle responsabilità.

Chi sono i caregiver familiari?

I caregiver familiari sono persone che assistono un familiare o una persona cara che ha bisogno di aiuto. Possono essere genitori, figli, partner o altri familiari.

Il loro ruolo cambia in base alla situazione. Alcuni aiutano

occasionalmente, mentre altri si occupano ogni giorno di diverse attività, come:

- organizzare visite e terapie;
- accompagnare la persona agli appuntamenti;
- offrire aiuto nelle attività quotidiane;
- cercare informazioni su diritti e servizi;
- collaborare con i professionisti che seguono la persona assistita.

Non tutti i caregiver vivono la stessa esperienza. Per alcuni l'assistenza è compatibile con il lavoro e la vita personale; per altri può diventare difficile trovare un equilibrio tra le diverse responsabilità.

Riconoscere questo ruolo significa anche comprendere che chi assiste una persona non dovrebbe essere lasciato solo nella gestione delle difficoltà.

Perché anche chi si prende cura ha bisogno di ascolto?

L'assistenza può richiedere molto tempo e lasciare poco spazio al riposo, alle relazioni personali e alle attività quotidiane.

Un caregiver può provare stanchezza, preoccupazione o incertezza. Può avere difficoltà a conciliare il lavoro con l'assistenza oppure non sapere a chi rivolgersi per ottenere informazioni affidabili.

A volte può essere difficile parlare di queste difficoltà. Chi assiste un familiare potrebbe pensare di dover essere sempre forte o sentirsi in colpa quando ha bisogno di una pausa.

È importante ricordare che **chiedere aiuto non significa prendersi meno cura di qualcuno**. Significa riconoscere i propri bisogni e cercare un modo sostenibile per continuare a

offrire supporto.

Anche chi si prende cura ha diritto a essere ascoltato, senza giudizi e senza che le sue esigenze passino sempre in secondo piano.

Quale supporto può aiutare i caregiver?

Il sostegno può assumere forme diverse, in base alle esigenze della persona e della famiglia.

Informazioni chiare sui servizi

Sapere a chi rivolgersi può rendere più semplice affrontare una situazione. I servizi sociali del Comune, i servizi sanitari territoriali e gli sportelli dedicati possono aiutare a individuare le opportunità disponibili.

Aiuto pratico

In base al territorio e alla situazione, possono esserci servizi di assistenza domiciliare, centri diurni o altre forme di supporto. Queste risorse possono contribuire a distribuire le responsabilità dell’assistenza.

N.B. Le opportunità possono essere diverse nelle altre regioni e nei singoli Comuni.

Ascolto e sostegno emotivo

Parlare con persone fidate, confrontarsi con altri caregiver o rivolgersi a professionisti qualificati può aiutare ad affrontare dubbi e preoccupazioni.

Anche i familiari e gli amici possono offrire un contributo concreto: ascoltare senza minimizzare le difficoltà, chiedere di cosa c’è bisogno e proporre un aiuto pratico, quando possibile.

Non esiste una soluzione uguale per tutti. L’importante è che il caregiver possa conoscere le possibilità disponibili e

scegliere quelle più adatte alla propria situazione.

Come possiamo sostenere chi si prende cura?

Il sostegno non dipende soltanto dai servizi. Può iniziare anche dalle relazioni quotidiane.

Se conosci una persona che assiste un familiare, puoi chiederle come sta, ascoltarla senza giudicarla e rispettare i suoi tempi. Puoi anche aiutarla a trovare informazioni affidabili o offrirti di condividere un'attività concreta.

È importante non dare per scontato che chi assiste una persona riesca sempre a gestire tutto. Una domanda semplice, come "Di cosa avresti bisogno in questo momento?", può aprire uno spazio di ascolto.

Anche le istituzioni, le associazioni e i luoghi di lavoro possono contribuire, promuovendo servizi accessibili e condizioni che permettano di conciliare l'assistenza con le altre responsabilità.

In&Valid: informazioni e sostegno per non sentirsi soli

Quando ci si prende cura di una persona con disabilità, trovare informazioni chiare su diritti, servizi e opportunità può essere complesso. In&Valid nasce per aiutare persone con disabilità, caregiver e famiglie a orientarsi tra risorse, agevolazioni e servizi dedicati.

Ma il sostegno passa anche dall'ascolto dei propri bisogni. Per questo offriamo un servizio di **counseling e supporto psicologico**, rivolto anche a caregiver e familiari, con un primo colloquio conoscitivo gratuito e tariffe agevolate, con ulteriori agevolazioni in base all'ISEE.

In occasione della Giornata internazionale della cura e del sostegno, ricordiamo che prendersi cura degli altri non dovrebbe significare mettere sempre da parte sé stessi.

Visita In&Valid per trovare informazioni e risorse dedicate alla disabilità, ai caregiver e alle famiglie. E se desideri conoscere il servizio di supporto psicologico, puoi approfondire modalità e agevolazioni nella pagina dedicata al counseling.

Perché anche chi si prende cura ha diritto a trovare ascolto, informazioni e sostegno.