

Nel mese di Settembre ho partecipato ad un corso per la formazione di facilitatori per la conduzione di gruppi di auto-aiuto per persone con cefalea cronica.

Il corso si è svolto principalmente in due fasi. Una nella quale si è affrontato l'argomento prettamente dal punto di vista medico, dalla diagnosi alla gestione delle terapie, condotto dalle dottoresse G. Sances e Marta Allena. Una seconda parte tenuta dal dottor Jacopo Caramelli, impostata sulla formazione della figura del facilitatore, toccando punti fondamentali quali: le motivazioni, la condivisione delle problematiche e la qualità della comunicazione tra facilitatori e componenti del gruppo, approfondendo tutte le tematiche relative all'avviamento di un nuovo gruppo, inclusa una simulazione alla fine del corso che è risultata molto utile e ha evidenziato dubbi e domande sulle quali si è potuto discutere.

Sono contenta di aver avuto la possibilità di partecipare a questo corso perché sono profondamente convinta che la problematica della cefalea cronica oltre ad essere affrontata farmacologicamente necessita di un sostegno psicologico fatto di condivisione e confronti, per poterne trarre, si spera, sostegno e modalità differenti per gestire il proprio malessere.

Ringrazio quindi Lara Merighi e l'associazione che l'ha sostenuta per la realizzazione del corso.

Ringrazio le dottoresse Sances e Allena e il dottor Caramelli e tutte le persone del gruppo con le quali mi sono trovata molto bene.

Alessandra Biagi