

# Argomentario: salute

(giugno 2024)

## Caffè narrativi e salute mentale

Un caffè narrativo è al contempo un luogo d'incontro e di apprendimento. Con l'aiuto di un moderatore/una moderatrice, le persone si raccontano reciprocamente le storie e le esperienze della loro vita su un tema stabilito in precedenza. Il caffè narrativo mira a permettere il confronto e lo scambio alla pari tra persone diverse, favorendo in tal modo una cultura del dialogo e del rispetto, nonché la coesione nella nostra società così eterogenea.

## Motivi per cui i caffè narrativi contribuiscono anche alla salute mentale delle persone partecipanti:

La partecipazione a un caffè narrativo **lenisce la solitudine** e può rappresentare una via d'uscita dall'isolamento:

- il caffè narrativo è aperto a tutte le persone interessate e offre una possibilità facilmente accessibile di sentirsi parte di una comunità. Raccontando e ascoltando, le persone partecipanti si sentono parte di un gruppo alla pari. La moderazione garantisce un clima di rispetto e benevolenza. Non sono necessarie conoscenze preliminari, la partecipazione è generalmente gratuita e senza iscrizione.

La partecipazione regolare ai caffè narrativi **promuove l'autoefficacia**:

- sperimentare se stessi nel ruolo di narranti e avvertire l'interesse degli altri per la propria storia rafforza la consapevolezza dell'autoefficacia. Le piccole storie di vita quotidiana sono apprezzate e acquistano un valore inedito.

La partecipazione a un caffè narrativo **rafforza il senso di coerenza**:

- richiamando alla mente le azioni del passato, le persone partecipanti imparano a conoscersi meglio e prendono coscienza delle loro risorse e capacità. Le esperienze del passato sono integrate nel presente e il filo rosso della vita diventa visibile. Il caffè narrativo unisce passato, presente e futuro e arricchisce l'identità personale.

La partecipazione a un caffè narrativo è ogni volta un **invito a imparare qualcosa di nuovo**:

- l'individualità delle persone partecipanti – caratterizzata dall'età, dal genere e dalle origini – permette di considerare il tema scelto e chi si ha di fronte in maniera molto diversa. Gli stereotipi perdono valore, si aprono nuove prospettive che infondono coraggio e ispirazione per sperimentare qualcosa di nuovo.

### **L'Associazione Rete caffè narrativi**

L'Associazione Rete caffè narrativi promuove la creazione e lo sviluppo di caffè narrativi sul territorio nazionale. Siamo un'ampia rete di moderatori/moderatrici ed enti e proponiamo offerte di formazione, aggiornamento e collegamento in rete di operatori/operatrici. Creiamo direttive e guide pratiche che contribuiscono alla nascita di nuovi caffè narrativi e al mantenimento della qualità di quelli già esistenti.

[www.caffenarrativi.ch](http://www.caffenarrativi.ch)