

Caffè narrativi:

Condividere storie di vita – Promuovere il benessere degli anziani

Cosa sono i caffè narrativi?

I caffè narrativi sono un luogo d'incontro e di scambio. Accompagnati da un animatore o un'animatrice, i partecipanti raccontano le proprie esperienze personali su un tema scelto in precedenza. Sono particolarmente adatti i temi quotidiani a cui tutti possono contribuire, come «le feste», «telefonare», «la scuola» o «i luoghi preferiti». A seconda delle fasi della vita, vengono affrontati temi diversi: per gli anziani, per esempio, si parla di salute o di ricordi d'infanzia e di gioventù. I caffè narrativi mirano a favorire lo scambio tra pari e a promuovere una cultura della condivisione. Ciò è reso possibile da un quadro chiaro: raccontare è facoltativo, ascoltare è obbligatorio e sono vietate le discussioni e i giudizi di valore.

Perché organizzare caffè narrativi nelle istituzioni per anziani?

I caffè narrativi favoriscono la partecipazione sociale, rafforzano l'autostima e permettono di riflettere sulla propria vita, soprattutto tra gli anziani. Offrono un contesto accessibile e chiaramente strutturato per incontri e discussioni. Permettono ai partecipanti di scoprire una nuova versione di sé e di combattere l'isolamento. Nelle case di riposo, dove la routine quotidiana può essere monotona, i caffè narrativi offrono nuovi spazi di ascolto, scoperta e scambio. Bastano poche sedie, un tema e un animatore o un'animatrice per creare una comunità.

Rendere visibili le storie di vita

Gli anziani hanno un bagaglio di esperienze molto ricco. I caffè narrativi rendono omaggio a questa ricchezza, offrendo uno spazio in cui i ricordi possono essere condivisi e le storie di vita possono essere raccontate. Questa valorizzazione biografica rafforza l'immagine di sé, in particolare nelle persone affette da demenza precoce o in fase di transizione (per esempio, dopo il loro ingresso in una casa di cura).

Rafforzare la salute mentale e il benessere

È stato dimostrato che i caffè narrativi favoriscono il benessere psichico. Studi e valutazioni (come quello condotto da Promozione Salute Svizzera¹) dimostrano che la condivisione di esperienze personali può prevenire la depressione, attivare le risorse cognitive e ridurre il senso di solitudine. Questo metodo può anche essere utilizzato come attivazione o come lavoro biografico integrato, senza alcuna pretesa terapeutica, ma con un effetto benefico².

Promuovere la partecipazione e l'inclusione

I caffè narrativi possono essere organizzati in modo flessibile per persone mobili e meno mobili, per diverse generazioni e con ospiti esterni. Per raccontare non è necessario avere competenze linguistiche perfette. In particolare, le persone con disabilità trovano una forma di partecipazione nella condivisione delle storie. Ciò può avere un impatto positivo su aspetti quali la soddisfazione della vita, l'autostima, la percezione del proprio percorso e il senso di appartenenza sociale³. Ascoltando le storie di vita degli altri, i partecipanti notano punti in comune e differenze. Le storie degli altri possono commuovere, sorprendere e farci vedere la nostra storia da una nuova prospettiva.

Integrare i caffè narrativi nelle offerte esistenti

I caffè narrativi possono essere facilmente integrati nei programmi settimanali esistenti o ai pomeriggi a tema. Questo formato può essere utilizzato anche nell'ambito di misure di attivazione, cure palliative o cure biografiche. Una programmazione regolare (per esempio una volta al mese) favorisce la continuità, la fiducia e la coesione tra i partecipanti e all'interno del team.

Messa in pratica

- Luogo: una sala tranquilla e facilmente accessibile (caffetteria, sala comune);
- Durata: circa 60-90 minuti, con una parte formale seguita da una parte informale per discutere davanti a un caffè e un dolcetto, per esempio.
- Dimensione del gruppo: da 6 a 10 persone;
- Moderazione: moderatori o moderatrici formati internamente o esternamente;
- Temi: legati alla vita quotidiana e interessanti. Se lo si desidera, è possibile utilizzare oggetti o immagini.
- Costi: contenuti (tempo del personale e, eventualmente, onorari esterni).

I caffè narrativi: un vantaggio per tutti i partecipanti

Per gli anziani	Per le istituzioni	Per i familiari/volontari
→ Attivazione e autostima	→ Rafforzamento della comunità	→ Un impegno che ha senso
→ Partecipazione e apprezzamento	→ Complemento all'offerta ricreativa	→ Nuove prospettive relazionali
→ Lavoro biografico e scambio	→ Promozione della coesione sociale	→ Facile da integrare e da attuare

Associazione Rete caffè narrativi

L'associazione senza scopo di lucro Rete caffè narrativi incoraggia la realizzazione di caffè narrativi animati con cura. Mette in contatto persone che partecipano ai caffè narrativi o che li animano e li organizzano. Offre corsi di introduzione all'animazione, formazione continua, uno spazio di scambio, laboratori e opportunità di networking in tutta la Svizzera. Saremo lieti di fornirvi ulteriori informazioni sui caffè narrativi e di aiutarvi a creare questi luoghi di incontro nella vostra istituzione.

www.caffenarrativi.ch

Johanna Kohn, Gerd Dressel, Vanda Mathis

agosto 2025

¹ Promozione della salute Svizzera, Valutazione del progetto «Caffè narrativo 2021-2022: Storie di vita che uniscono»
<https://promozionesalute.ch/node/8351>

² Scheda informativa sul lavoro biografico, CURAVIVA Svizzera (2020), in francese
https://www.curaviva.ch/files/E3LCQVM/travail_biographique_fiche_dinformation_curaviva_suisse_2020.pdf

³ Kohn, J.; Caduff, U. (2010) Erzählcafés leiten: Biografiearbeit mit alten Menschen (Conduire caffè narrativi: lavoro biografico con persone anziane). In B. Haupt et al., Biografiearbeit und Biografieforschung in der Sozialen Arbeit (pp. 193–216). Berna: Editions Peter Lang