



1° Newsletter – Agosto 2024

Avvio del progetto FRIEND: promuovere relazioni amicali per il benessere delle persone over 65

Siamo lieti di annunciare l'avvio del progetto europeo FRIEND, finanziato dal programma Erasmus+. Il progetto prevede un partenariato composto da Olanda, Italia, Spagna, Portogallo e Polonia.

Obiettivi del progetto FRIEND

Il progetto FRIEND mira a sviluppare un programma formativo esperienziale volto a potenziare le abilità sociali delle persone anziane al fine di prevenire e/o ridurre il rischio di isolamento sociale e solitudine. Promuovendo l'inclusione sociale e la partecipazione delle persone over 65 si punta a migliorare il loro benessere generale.

Infatti l'aver relazioni amicali gioca un ruolo importante per la promozione del benessere della persona a tutte le età. In età avanzata, poter contare su relazioni amicali aiuta ad affrontare e ad elaborare alcune importanti fasi di transizione come il pensionamento o la vedovanza e ad adattarsi a nuovi ruoli. Nonostante i numerosi vantaggi dell'aver relazioni amicali, spesso le persone anziane si trovano a convivere con forti sentimenti di solitudine oppure sentono di non ricevere il supporto e la vicinanza di cui necessitano dai loro amici.

Ispirazione dal programma FEP

Il programma FRIEND trae ispirazione dal programma FEP (Friendship Enrichment Programme) sviluppato e testato in Olanda da Nan Stevens (2001). Il programma FEP era composto da 11 appuntamenti costituiti da una prima parte teorica seguiti da esercizi pratici ed esperienziali; ogni sessione terminava poi con alcuni esercizi da svolgere a casa prima della sessione successiva. Il programma FEP è stato testato su un gruppo di 40 donne suddivise in gruppi da 8-10 partecipanti, con un'età compresa tra i 54 e i 73 anni. Dalla sperimentazione è emerso che la maggior parte delle partecipanti è riuscita a sviluppare nuove amicizie o a migliorare quelle esistenti e a ridurre significativamente la propria solitudine. Successivamente è stata testata una versione completamente online del programma (Bouwman et al., 2016) che ha visto il coinvolgimento di 239 persone di entrambe i sessi, over 50. Il programma FEP online si è dimostrato efficace nel ridurre sia la solitudine sociale che emotiva ma si è assistito ad un elevato tasso di drop out (66% e 72%) probabilmente dovuto proprio alla modalità unicamente online.

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Il progetto FRIEND si propone quindi di sviluppare una versione del programma che combini i benefici della prima versione completamente in presenza con quelli della versione online, favorendo il massimo coinvolgimento del gruppo target grazie alla combinazione tra presenza e online.

Formazione formatori

Oltre al programma FRIEND, il progetto si propone di mettere a punto anche una formazione dedicata ai professionisti e ai volontari interessati, per consentire loro di implementare il programma FRIEND e acquisire le conoscenze e abilità necessarie.

Focus group

In questi primi mesi di progetto, sono stati condotti focus group coinvolgendo anziani e professionisti del settore provenienti da cinque paesi europei, con un duplice obiettivo:

- indagare i bisogni e gli interessi reali delle persone anziane per sviluppare un programma realmente tagliato su misura in base ai loro bisogni e interessi;
- indagare i bisogni formativi dei professionisti per lo sviluppo della formazione formatori.

Dai focus group è emerso un ampio interesse sia da parte delle persone anziane che dei professionisti rispetto al concetto di amicizia. È stato infatti, ritenuto molto innovativo un programma che parli di amicizia.

Prossimi passi

I partner del progetto nei prossimi mesi si impegneranno a sviluppare il programma, lasciandosi guidare dai punti chiave emersi durante i gruppi di discussione.

Per saperne di più sul progetto e rimanere aggiornato sui prossimi passi visita il sito web: <https://friendproject.eu/>