

POETICA 2^a Edizione
2023-24
Arte, Empatia e Burnout

IL VALORE DEL BENESSERE

Autori:

Corrado Cogliandro

Giuseppe Spinetti

Emilio Recanatini

Maria Cocozza

Silvia Filipponi

Simona Arrigoni

Sommario

Premessa	2
Idea progettuale	6
Obiettivi.....	7
Destinatari.....	8
Soggetti coinvolti e WorkPlan	8
Timing	9
Diagramma di Gantt	10
Conclusioni.....	11

Premessa

Una buona salute è una ricchezza fondamentale per il progresso sociale, economico e individuale e, nello stesso tempo, costituisce un aspetto importante della qualità della vita.

Gli ambienti di lavoro rappresentano un contesto di grande interesse per la promozione della salute, essendo dei microcosmi in cui le persone passano la maggior parte del proprio tempo, spesso in presenza di importanti dinamiche di tipo relazionale.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito “sano” un luogo di lavoro in cui i datori di lavoro, i dipendenti e i soggetti a vario titolo coinvolti, sulla base dei bisogni evidenziati, collaborano attivamente nell’ambito di un processo di continuo miglioramento per tutelare e promuovere la salute, la sicurezza e il benessere di tutti i lavoratori.

La promozione della salute nei luoghi di lavoro (Workplace Health Promotion – WHP) è una strategia complessa di programmi di miglioramento organizzativo, della salute e del benessere psicofisico dei lavoratori ed è definita nel quadro europeo come lo sforzo congiunto di imprese, addetti e società per migliorare la salute ed il benessere dei lavoratori.

Lo stesso D.Lgs. 81/2008 (“Attuazione dell’articolo 1 della legge 3 agosto 2007, n. 123, in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro”) prevede, all’art. 25, la collaborazione tra il Datore di Lavoro (DL), il Medico Competente (MC) e il Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione (RSPP) alla valutazione dei rischi, per l’attuazione e valorizzazione di programmi volontari di “promozione della salute”, secondo i principi della responsabilità sociale.

In Italia, la strategia di prevenzione e promozione della salute, secondo un approccio intersettoriale, ha identificato l’ambiente di lavoro come uno dei setting prioritari di intervento, accanto a scuola, comunità e servizi sanitari, seguendo i principi del Programma nazionale “Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari” e dei Piani Nazionali della Prevenzione (PNP) 2014-2019 e 2020-2025. In

particolare, il PNP 2020-2025, approvato con Intesa Stato-Regioni il 6 agosto 2020, considera come bene comune gli interventi di tutela e promozione della salute dei lavoratori.

Inoltre, il PNP 2020-2025 richiama la necessità di adottare più efficaci e complessivi modelli di intervento per il rafforzamento della salute globale del lavoratore come l'Healthy Workplace Model dell'OMS e il Total Worker Health del National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH). Tali modelli prevedono una sempre maggiore integrazione tra i programmi OSH Occupational Safety and Health (OSH) e i programmi Workplace Health Promotion (WHP) secondo una prospettiva salutogenica. I programmi integrati di promozione della salute dei lavoratori Integrated Workplace Health Protection and Promotion (IWPP) riconoscono l'importanza di operare su più livelli sul posto di lavoro (individuale, di gruppo, organizzativo e ambientale) e prendono in considerazione la relazione tra ambienti di vita e di lavoro. Se la tradizionale attività di sicurezza e salute occupazionale (OSH) ha impatti positivi sulla prevenzione di incidenti e malattie professionali, per rispondere alla richiesta di una maggiore tutela della salute dei lavoratori si rende necessaria una sempre maggiore integrazione di questa con i programmi di promozione della salute (WHP). Il punto di forza degli approcci integrati sta nell'attenzione alle politiche e alle pratiche che influenzano le condizioni di lavoro, tra le quali vengono presi in considerazione sia l'ambiente fisico che l'ambiente psicosociale.

Tutti gli interventi di promozione della salute devono partire da una definizione condivisa della salute stessa. La storica definizione di salute promossa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 1948 intesa come "stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, non consistente solo in un'assenza di malattia o d'infermità", si è evoluta nel tempo fino a definire una dimensione bio-psico-sociale quale risultato di un insieme di risorse individuali e di contesti favorevoli in riferimento alla capacità di determinazione della propria salute che l'individuo e le comunità possono sviluppare se adeguatamente stimolati attraverso opportunità accessibili ovvero come la misura in cui un gruppo o un individuo possono, da un lato, realizzare le proprie ambizioni e soddisfare i propri bisogni e,

dall'altro, evolversi con l'ambiente o adattarsi a questo. La salute è dunque percepita come una risorsa della vita quotidiana e non come il fine della vita; è un concetto positivo che mette in valore le risorse sociali e individuali così come le capacità fisiche. La promozione della salute non è quindi legata solo al settore sanitario ma supera gli stili di vita per mirare al benessere.

Seguendo questo principio, negli ultimi anni politiche di “corporate well-being” (letteralmente benessere aziendale o benessere sul posto di lavoro) stanno lentamente affermandosi all'interno delle aziende nell'ottica di una visione più olistica della salute dei lavoratori che punta a sviluppare una cultura organizzativa orientata al benessere individuale in tutti i suoi aspetti: salute fisica, mentale ed emotiva dei dipendenti, con l'obiettivo di migliorare il benessere complessivo dell'organizzazione. La concezione di benessere si è quindi ampliata fino a comprendere anche dimensioni “nuove”: benessere psicologico e soprattutto relazionale.

L'arte è un efficace strumento di comunicazione che non risente dalle barriere linguistiche e culturali e può essere di supporto nel promuovere il cambiamento dello stile di vita atto a migliorare le condizioni di salute. L'Arteterapia è una disciplina che utilizza l'espressione artistica come mezzo terapeutico, e ha l'obiettivo di ottenere il recupero e la crescita della persona nella sfera emotiva, affettiva e relazionale.

Dall'inizio del XXI secolo si è sempre più sviluppata la letteratura scientifica sugli effetti dell'arte nell'ambito sia della prevenzione delle malattie e della promozione della salute sia nell'ambito della gestione della cura e del trattamento delle malattie. Il documento OMS “Health Evidence Network Synthesis Report 67” pubblicato nell'anno 2019, utilizzando la metodologia della scoping review, ha mappato la letteratura scientifica e raccolto le evidenze del potenziale impatto delle arti sia sulla salute mentale che su quella fisica. I risultati del report sono stati raggruppati in due ampie categorie tematiche: prevenzione/promozione e gestione/trattamento. Per quanto riguarda la prevenzione/promozione i risultati hanno evidenziato che le arti possono contribuire positivamente nell'influenzare

determinanti sociali della salute, nell'incoraggiare comportamenti che promuovono la salute e nella prevenzione di malattie.

In particolare, sono disponibili in letteratura numerosi studi che dimostrano come il coinvolgimento in progetti artistici può migliorare il benessere soggettivo incluso il benessere affettivo (emozioni positive nella vita di tutti i giorni), il benessere valutativo (soddisfazione della propria vita) e il benessere eudomonico (significato, controllo, autonomia e prospettiva della propria vita). Queste risposte positive sono verosimilmente dovute ai miglioramenti delle emozioni, della consapevolezza e nella costruzione di relazioni.

La fototerapia è una disciplina nell'ambito della salute mentale che usa la fotografia per aiutare gli individui. Nella sua versione più semplice è uno strumento per l'esplorazione e la scoperta di sé stessi. Si possono distinguere due diverse modalità di utilizzo delle immagini fotografiche: la Fototerapia e la Fotografia Terapeutica.

La fototerapia è quell'insieme di interventi terapeutici nel corso dei quali uno psicoterapeuta utilizza la fotografia, in una relazione duale e interattiva.

La fotografia terapeutica, invece, si rifà a tutti quegli interventi mirati che utilizzano la fotografia come facilitatore, che promuovono la presa di coscienza di sé e della realtà circostante. Favoriscono il riconoscimento e la comunicazione degli stati emotivi e hanno come obiettivo principale l'empowering dell'individuo ed è più adatta alle dinamiche di gruppo.

Ogni fotografia porta con sé questo potenziale e pertanto può divenire strumento di scoperta e consapevolezza in ogni ambito, per ogni fotografo e soggetto fotografato.

Idea progettuale

Il progetto si basa su una serie di incontri finalizzati all'acquisizione di competenze in ambito di tecniche fotografiche, in particolare di fotografia digitale da cellulare, e all'interpretazione di immagini fotografiche secondo il metodo della fotografia terapeutica.

In questo progetto la scelta della fotografia quale metodo di arteterapia è finalizzata a rompere le possibili opposizioni iniziali in quanto, comunemente, per alcune forme di arte si ritiene che richiedano una "predisposizione" individuale (pittura, scrittura, canto, ecc.) e il loro approccio può diventare non solo difficoltoso ma può generare un rifiuto a priori. La fotografia digitale è, invece, entrata nell'uso comune e tutti si scattano fotografie, per di più il telefono è quasi sempre a portata di mano e quindi più facilmente utilizzabile. La fotografia digitale può rappresentare quindi una forma di arte considerata inizialmente semplice e accessibile.

Alla prima fase iniziale seguiranno incontri in cui verrà richiesto ai partecipanti di analizzare, guidati da un consulente qualificato (psicologo, psicoterapeuta, esperto di arteterapia), dapprima immagini fotografiche artistiche già prodotte, successivamente fotografie personali (di vacanze, familiari, ecc.) ed infine immagini fotografiche riprese sul luogo di lavoro.

A conclusione del progetto verrà allestita una mostra fotografica in cui i partecipanti potranno rendere partecipi i colleghi della loro esperienza.

Obiettivi

Scopo del progetto è la presa di coscienza individuale e di gruppo della realtà lavorativa, focalizzando l'attenzione sia sugli aspetti positivi che negativi, per permettere ai partecipanti di discutere del loro rapporto con il lavoro all'interno di un gruppo di pari.

Il fine principale del progetto è di rendere consapevoli i lavoratori del proprio rapporto con il lavoro e l'ambiente di lavoro, e mettere in evidenza le loro potenzialità individuali aumentandone il coinvolgimento nelle dinamiche aziendali e favorendo i legami sia fra pari che con la direzione aziendale.

Per verificare il raggiungimento degli obiettivi verrà somministrato, in accordo con i consulenti, un questionario di valutazione della percezione soggettiva dei lavoratori utile all'identificazione e caratterizzazione del rischio da stress lavoro-correlato e delle sue cause sia all'inizio del progetto che al termine dello stesso.

Per le aziende migliorare l'adesione a programmi di promozione del benessere e della salute dei lavoratori è in grado di ridurre l'assenteismo, aumentare la motivazione, accrescere la produttività, facilitare le assunzioni ridurre il ricambio di personale e promuovere un'immagine positiva e attenta ai bisogni dei dipendenti.

Per la valutazione degli obiettivi aziendali e dei risultati attesi al termine delle attività verranno somministrati questionari alla direzione sia al termine del corso che successivamente a distanza di sei mesi e un anno.

Destinatari

Destinatari del progetto sono le aziende, sia produttive che dei servizi, motivate a promuovere programmi integrati di salute e sicurezza sul lavoro.

Soggetti coinvolti e WorkPlan

Il coordinamento del progetto sarà in capo ad uno studio di medicina del lavoro che si occuperà del reclutamento e della coordinazione dei consulenti coinvolti, degli aspetti logistici (sala corsi, spazio espositivo, ecc.) e dei contatti con le aziende e i lavoratori nel caso in cui venga coinvolta una rete di aziende medio-piccole. In caso di grandi aziende lo studio di medicina del lavoro farà da supporto per la gestione dell'organizzazione. Saranno chiamati a partecipare consulenti esperti in fotografia e arteterapia.

Il progetto è autofinanziato, verrà fissata una quota a partecipante sostenuta dall'azienda che sarà quantificata in base ai costi delle singole voci: onorario consulenti, affitto della sala corsi e dello spazio espositivo, materiale di consumo (cancelleria, proiettore, stampante, ecc.) per i corsi interaziendali. Per i corsi gestiti direttamente dall'azienda sarà l'azienda stessa a coprire interamente il budget.

Timing

Di seguito viene proposta una possibile pianificazione delle attività previste dal progetto.

Il Valore del Benessere

Studio Rossi - Medicina del Lavoro

dott. Rossi Mario

Inizio progetto:

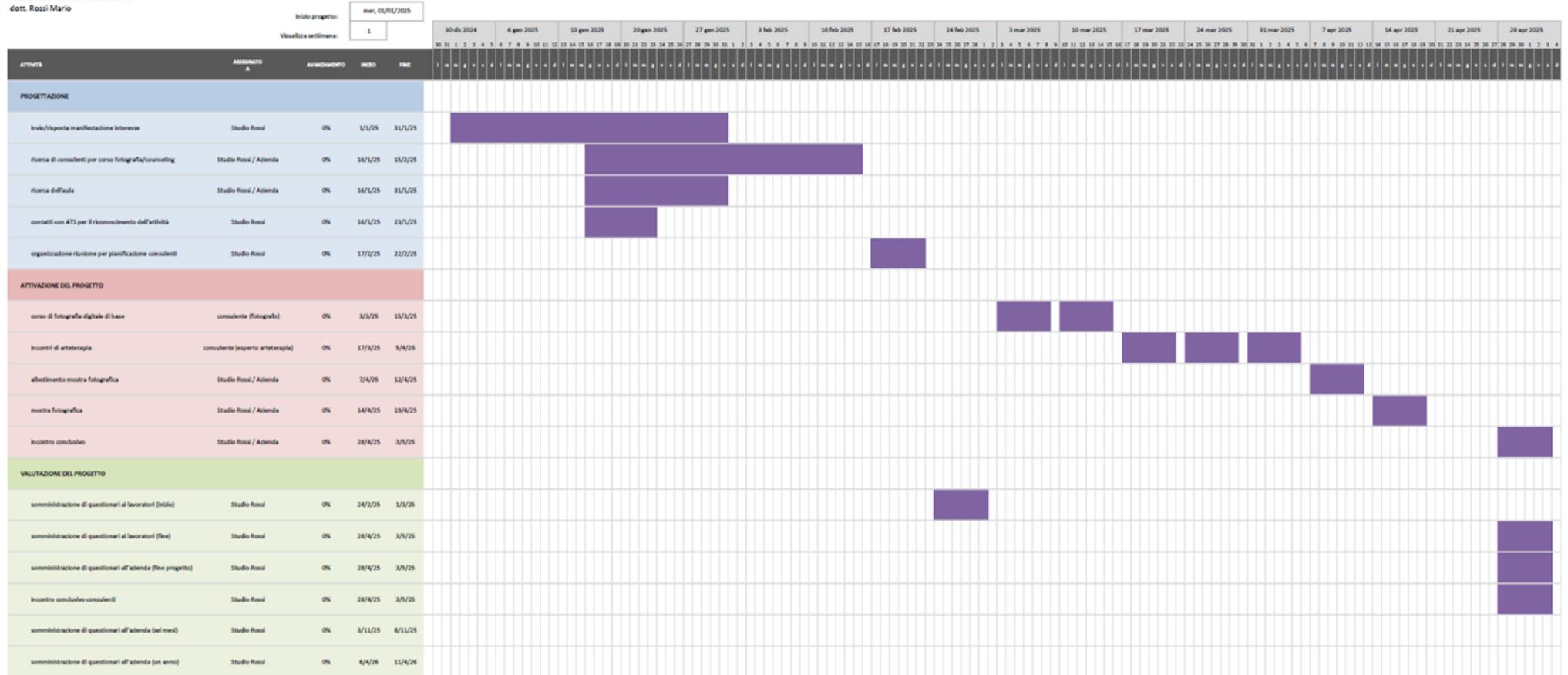
mer, 01/01/2025

ATTIVITÀ	ASSEGNATO A	INIZIO	FINE
PROGETTAZIONE			
invio/risposta manifestazione interesse	Studio Rossi	1/1/25	31/1/25
ricerca di consulenti per corso fotografia/counseling	Studio Rossi / Azienda	16/1/25	15/2/25
ricerca dell'aula	Studio Rossi / Azienda	16/1/25	31/1/25
contatti con ATS per il riconoscimento dell'attività	Studio Rossi	16/1/25	23/1/25
organizzazione riunione per pianificazione consulenti	Studio Rossi	17/2/25	22/2/25
ATTIVAZIONE DEL PROGETTO			
corso di fotografia digitale di base	consulente (fotografo)	3/3/25	15/3/25
incontri di arteterapia	Consulente (esperto arteterapia)	17/3/25	5/4/25
allestimento mostra fotografica	Studio Rossi / Azienda	7/4/25	12/4/25
mostra fotografica	Studio Rossi / Azienda	14/4/25	19/4/25
incontro conclusivo	Studio Rossi / Azienda	28/4/25	3/5/25
VALUTAZIONE DEL PROGETTO			
somministrazione di questionari ai lavoratori (inizio)	Studio Rossi	24/2/25	1/3/25
somministrazione di questionari ai lavoratori (fine)	Studio Rossi	28/4/25	3/5/25
somministrazione di questionari all'azienda (fine)	Studio Rossi	28/4/25	3/5/25
incontro conclusivo consulenti	Studio Rossi	28/4/25	3/5/25
somministrazione di questionari all'azienda (sei mesi)	Studio Rossi	3/11/25	8/11/25
somministrazione di questionari all'azienda (un anno)	Studio Rossi	6/4/26	11/4/26

Diagramma di Gantt

Il Valore del Benessere

Studio Rossi - Medicina del Lavoro
dott. Rossi Mario



Conclusioni

Il progetto vuole sperimentare un approccio che prevede una introduzione dedicata all'acquisizione di tecniche fotografiche prima di entrare nel vivo dell'interpretazione delle immagini. In questo modo si vuole rendere più attrattivo il percorso intercettando anche quei lavoratori che potrebbero manifestare un rifiuto aprioristico all'arte e alle esperienze di gestione dello stress e di presa di coscienza del proprio rapporto con il lavoro.

Si vuole inoltre, proponendo un coordinamento da parte di uno studio di medicina del lavoro, formare una rete di aziende medio-piccole che non possono organizzare autonomamente attività di promozione della salute strutturate.