

5-step un metodo per lavorare con i familiari dei giocatori d'azzardo patologici

Birmingham University, Orford, Copello e altri

Il metodo 5-step per l'intervento con le famiglie delle persone dipendenti (droga, alcol e ora gioco d'azzardo patologico) si basa sul modello

stress-strain-coping-support,

che descrive quello che i membri delle famiglie hanno detto a proposito della loro vita a contatto con un familiare dipendente (da sostanze o dal gioco d'azzardo), nel corso di numerose ricerche effettuate dal gruppo di Orford.

I familiari non vengono criticati o patologizzati ma sono visti come parte della soluzione, e anche come soggetti che hanno bisogni e anche diritti.

Il metodo può venire utilizzato in modo flessibile, da professionisti diversi che lavorano in contesti diversi.

Il modello stress-strain-coping-support

è stato sviluppato a partire da ciò che i familiari hanno raccontato delle loro esperienze, di ciò che li ha aiutati di più ed è stato più efficace.

- **Stress:** le famiglie sono stressate dai problemi creati dalla dipendenza di un loro membro. Questo ha un impatto su di loro.
- **Strain:** la tensione e la fatica legate alla necessità di fronteggiare questa situazione possono portare a sintomi psicologici e fisici, a sviluppare patologie.
- La relazione fra lo stress e la tensione è sempre influenzata da
 - **coping:** le strategie e i metodi con cui la famiglia affronta il problema e le varie situazioni
 - **support:** il livello e la qualità del supporto sociale di cui il familiare riesce a disporre, il sostegno che ottiene dal contesto.

Per loro **la famiglia è più una vittima dello stress che una causa della dipendenza**, e vedono comunque una **circolarità e non una serie di nessi causa-effetto**. Come i familiari interagiranno avrà influsso sulle relazioni e anche sul familiare problematico e determinerà altre risposte e altre interazioni.

La diagnosi del familiare dipendente non è necessaria per poter aiutare una famiglia che sente di essere in difficoltà: **il metodo 5-step è rivolto ai familiari che chiedono aiuto** sia nel caso il loro familiare giocatore sia in

carico a un servizio sia nel caso in cui rifiuti di affrontare i suoi problemi col gioco.

Il gruppo di ricerca lavora su questionari somministrati ai familiari, che misurano l'impatto del problema su di loro, il coping, i sintomi, il supporto sociale.

Lo stress ha più somiglianze che differenze rispetto alle varie dipendenze.

Hanno notato che **l'azione di compilare il questionario sembra avere un significato terapeutico**: le persone sentono di non essere più così sole, e sanno che qualcuno leggerà le loro risposte e penserà a loro.

Emerge che **i familiari soffrono molto a lungo da soli** prima di avere la possibilità di parlare con qualcuno di quello che stanno patendo.

Dai questionari dei **familiari dei gamblers** è emerso che rispetto alle sostanze d'abuso **lo stress è come nelle altre dipendenze e i problemi finanziari hanno un impatto maggiore**.

Tutte le sofferenze risultano maggiori se il familiare dipendente è convivente con il familiare che chiede aiuto.

Il metodo 5-step

Il metodo 5-step è stato studiato per **aiutare i familiari** proponendo loro un **percorso fatto di 5 stadi**.

- 1. Ascolto non giudicante**, rassicurante e centrato sulle preoccupazioni che il familiare porta insieme al racconto dell'**impatto** che il problema ha sulla sua famiglia.
- 2. Fornire informazioni** significative sul problema.
- 3. Esplorare il coping**, le risposte, le modalità in cui la famiglia o il familiare fronteggiano la situazione.
- 4. Esplorare il supporto sociale** di cui dispongono e possono disporre i familiari: crearsi una rete che possa fornire supporto emotivo, materiale o informativo.
- 5. Esplorare altre necessità e altri aiuti** di cui la famiglia possa aver bisogno, dal coinvolgimento di altri familiari alla ricerca di professionisti a cui chiedere consulenze per specifici problemi insorti nella famiglia.

Il metodo 5-step ha alcune caratteristiche che lo rendono **molto flessibile**:

- si adatta a qualsiasi relazione
- si adatta a una grande varietà di servizi e di situazioni
- le sue parti possono venire compresse o dilatate a seconda della necessità e possono venire anche elaborate direttamente dal familiare

con il manuale di self-help (o con la versione on-line, alla quale stanno lavorando); i ricercatori/operatori raccomandano però di mantenere **invariata la caratteristica relazionale del primo step, che è basato sull'ascolto**: al familiare deve venir permesso di raccontare la propria storia e di sentirsi ascoltato.

- Il giocatore potrebbe venire aiutato a decidere di curarsi semplicemente dai cambiamenti del comportamento del familiare che sta facendo il percorso dei 5-step ma possono venir previsti anche incontri con il giocatore.

In Gran Bretagna e negli altri paesi in cui lo utilizzano il metodo 5-step viene insegnato agli operatori con un breve corso (ad esempio di un giorno), promuovendone l'adesione ai principi insieme ad un **uso creativo e flessibile**. Viene insegnato ad essere particolarmente cauti e rispettosi delle scelte dei familiari quando c'è il rischio di violenza domestica.

Viene suggerito di somministrare questionari e di registrare i risultati degli interventi.

Step 1

Ascoltare, rassicurare, esplorare le preoccupazioni

Un ascolto riflessivo incoraggia a cercare e ad esprimere il significato dell'esperienza. Alla fine di questo incontro deve essere chiaro (all'operatore e alla persona stessa) come è stata per quel familiare l'esperienza, che deve **poter raccontare la sua storia e venire rassicurato**: spesso i familiari temono di aver fatto qualcosa di sbagliato e di essere in parte colpevoli per la situazione. Le preoccupazioni del familiare sono importanti e si tratta di cogliere quali sono per lui gli aspetti più stressanti e di rispettare anche l'eventuale scelta di non dire subito al giocatore che si è cercato aiuto.

Alla fine dell'incontro si può consegnare il manuale di auto-aiuto e dare le indicazioni per utilizzarlo, da soli o in presenza di operatori.

Step 2

Dare informazioni significative

Aumentare le conoscenze significa diminuire lo stress dell'incertezza e far sentire alle persone di avere un minimo controllo sulla situazione. Il familiare del giocatore d'azzardo ha **bisogno di capire come una persona viene presa all'amo (hooked)**, come può essere organizzata la terapia e quali sono le cose che possono succedere. Possono servire anche informazioni rispetto alle questioni legali e finanziarie, e relative a contatti utili.

Step 3

Coping: fronteggiare

I familiari probabilmente **hanno provato tutto e nulla ha funzionato**: in effetti non esiste un unico modo per affrontare la dipendenza di un familiare e

non esiste un modo migliore di un altro, almeno non in astratto e in ogni situazione.

Al familiare si offre uno spazio per **esplorare il proprio stile di coping**, e si valutano **vantaggi e svantaggi delle varie opzioni**, che alla fine sembrano essere solo 3 e che più o meno tutti sperimentano:

- **stile impegnato**: il familiare lotta per far smettere il giocatore, cerca di controllarne il comportamento, è emotivamente coinvolto, assertivo e supporta il giocatore, aiutandolo e difendendolo
- **stile tollerante**: non fa nulla, ha paura delle reazioni, minimizza il problema, mette i bisogni del giocatore davanti ai propri
- **stile distaccato**: evita i contatti con il giocatore, è indipendente e pensa alla sua vita.

Ogni stile di coping ha vantaggi e svantaggi: si esplorano in tutte le loro possibilità.

Step 4

Ottenere il supporto sociale

Si esplora quali sono **i supporti e gli aiuti di cui il familiare può aver bisogno**, cercando di evidenziare che aiuto possono dare il supporto emotivo, quello informativo e quello materiale.

Al familiare viene proposto di fare **diagrammi e schemi** per visualizzare le persone, le istituzioni e le relazioni che lo aiutano e quelle che lo aiutano meno.

Step 5

Altri aiuti

Serve a capire se la famiglia ha bisogno di **altri aiuti, relativi ai campi più diversi**: per supportare i figli, per affrontare abusi domestici, per aspetti legali o finanziari, per tutti i problemi che accompagnano quelli creati dal gioco d'azzardo.

È possibile **scaricare gratuitamente il manuale** dal sito di AND (azzardo e nuove dipendenze):

www.andinrete.it

Contributo steso da Alessandra Bassi (socia AND), 26.04.2013