

— ◆ —
P R O G E T T O D I M E D I C I N A
N A R R A T I V A

Vivere con il diabete

Storie di corpi, numeri e quotidianità

— ◆ —

Percorso narrativo da remoto per l'Associazione Diabetici di Reggio Emilia
6 incontri – 3 mesi

A cura di

Angelica Giambelluca

Giornalista medico-scientifica | Formatrice in comunicazione medica
Facilitatrice di medicina narrativa (certificazione SIMEN)

2026

Premessa

Il diabete di tipo 1 non è solo una condizione metabolica: è un’esperienza che ridefinisce il rapporto con il proprio corpo, con il tempo, con gli altri. Chi vive con il DT1 convive quotidianamente con numeri che giudicano, tecnologie che diventano estensioni del corpo, allarmi che interrompono il sonno e la normalità, sguardi che non capiscono. Eppure, dietro ogni valore glicemico c’è una persona con una storia che merita di essere raccontata.

Questo progetto nasce dall’esperienza maturata con il percorso di medicina narrativa “La mia storia, la nostra forza”, realizzato con persone con epilessia per la Federazione Italiana Epilessie. Quel lavoro ha dimostrato il potere trasformativo della narrazione: dare voce alle esperienze soggettive della malattia migliora il benessere psicologico dei partecipanti e produce materiale di straordinario valore per la comunità medica e la società.

Il percorso qui proposto applica la stessa metodologia al diabete di tipo 1 in un formato agile da remoto: 6 incontri in 3 mesi, pensati per esplorare i temi chiave dell’esperienza con il DT1 – dalla diagnosi al rapporto con la tecnologia, dallo stigma alla relazione di cura – producendo un patrimonio di storie e riflessioni che l’associazione potrà valorizzare nelle proprie attività di comunicazione e advocacy.

Obiettivi

Per i partecipanti

Il percorso mira a offrire uno spazio protetto di espressione e riflessione sulla propria esperienza con il diabete di tipo 1. Attraverso la scrittura e la condivisione narrativa, i partecipanti potranno rielaborare momenti significativi della propria storia (dalla diagnosi alla quotidianità), riconoscere e dare nome alle emozioni associate alla convivenza con la malattia, ridurre il senso di isolamento attraverso il riconoscimento reciproco, e sviluppare strumenti narrativi per comunicare la propria esperienza agli altri.

Per l’associazione

Per l’Associazione Diabetici di Reggio Emilia, il progetto rappresenta un’opportunità di creare un modello replicabile di attività associativa basata sulla medicina narrativa, rafforzare il senso di comunità tra i soci, raccogliere materiale narrativo autentico utilizzabile per la comunicazione e la sensibilizzazione, e generare contenuti formativi per i professionisti sanitari del territorio. Il materiale prodotto potrà inoltre costituire la base per eventuali sviluppi futuri, come una pubblicazione collettiva.

Metodologia

Il percorso si basa sui principi della medicina narrativa come definita da Rita Charon e adattata al contesto italiano, integrando tecniche di scrittura autobiografica, narrazione guidata e ascolto attivo. Ogni incontro segue una struttura circolare: apertura rituale, esplorazione del tema attraverso esercizi di scrittura, condivisione volontaria, restituzione collettiva e chiusura.

La facilitazione garantisce uno spazio sicuro e non giudicante. Non si tratta di un gruppo terapeutico, ma di un laboratorio narrativo: l'obiettivo non è curare, ma dare forma e parola all'esperienza.

La versione da remoto integra le sessioni sincrone con consegne di scrittura tra un incontro e l'altro, che diventano parte integrante del percorso. Questo formato permette ai partecipanti di lavorare con calma sui propri testi in autonomia e di arrivare all'incontro successivo con materiale già elaborato, favorendo una condivisione più profonda.

Partecipanti: il percorso è pensato per un gruppo di 8–12 persone adulte con diabete di tipo 1.

Piattaforma: Zoom o piattaforma equivalente.

Calendario degli incontri

6 incontri, due al mese, mezza giornata ciascuno (9:30–12:30). Durata complessiva: 3 mesi.

N.	Titolo e tema	Contenuto sessione (9:30–12:30)	Consegna inter-sessione
1	Presentarsi attraverso una storia <i>Conoscenza, patto narrativo e diagnosi</i>	Cerchio di apertura: presentazioni narrative (“Raccontati in tre immagini”, condivisione schermo). Introduzione alla medicina narrativa e al percorso: cos’è, perché la facciamo, cosa produrremo insieme. Esercizio di scrittura breve: “Il diabete in una frase”. Condivisione volontaria e chiusura.	<i>Scrivere “Il giorno della diagnosi – cosa ricordo, cosa ho dimenticato, cosa vorrei dimenticare” (1–2 pagine).</i>
2	Il giorno che tutto è cambiato <i>La diagnosi e il corpo che cambia</i>	Lettura volontaria dei testi sulla diagnosi. Feedback narrativo tra pari (tecnica del “mi ha colpito / mi ha ricordato / mi ha fatto pensare”). Introduzione al body mapping: spiegazione ed esempio. Esercizio in diretta: “Lettera al me stesso appena diagnosticato”. Condivisione e chiusura.	<i>Completare la lettera. Realizzare il proprio body mapping (template fornito via email): disegnare dove il diabete “abita” nel corpo. Scrivere un breve racconto sensoriale: il diabete attraverso i cinque sensi.</i>
3	Il corpo esteso <i>Microinfusore, sensori, tecnologia e numeri</i>	Condivisione dei body map (foto o scansione). Esercizio di scrittura: “Il mio microinfusore e io – una relazione complicata”. Lettura dei racconti sensoriali. Esercizio: “Se la mia glicemia parlasse, direbbe...” Riflessione collettiva: il peso emotivo del monitoraggio continuo. Chiusura.	<i>Costruire la propria timeline emotiva (non clinica) della storia con il diabete. Scrivere “Le frasi che non voglio più sentire” e “Quello che le persone non capiscono del mio diabete”.</i>
4	Le parole che fanno male <i>Stigma, incomprensione e vita quotidiana</i>	Condivisione delle frasi raccolte: costruzione collettiva del “muro delle parole” Presentazione delle timeline emotive. Esercizio di scrittura: “Lettera a chi non capisce” (partner, genitore, collega, amico). Condivisione e chiusura.	<i>Scrivere un episodio legato alla vita sociale, affettiva o lavorativa con il diabete. Scrivere “La visita che ricordo di più – nel bene e nel male”.</i>
5	Io e chi mi cura <i>La relazione con i professionisti sanitari</i>	Lettura dei racconti sulla relazione di cura. Esercizio: “Il mio medico ideale vs. il mio medico reale”. Lavoro in breakout room: scrivere il “foglietto illustrativo del paziente con DT1” (quello che ogni medico dovrebbe sapere). Restituzione in plenaria. Esercizio: “Se potessi riscrivere la mia cartella clinica, aggiungerei...” Chiusura.	<i>Scrivere: “Io non sono il mio diabete, ma il mio diabete mi ha insegnato...” Rileggere tutto il materiale prodotto durante il percorso.</i>
6	Oltre il diabete <i>Identità, restituzione e chiusura</i>	Lettura dei testi su identità e diabete. Esercizio: “La persona che sono diventata grazie a (e nonostante) il diabete”. Riflessione collettiva: cosa abbiamo imparato, cosa portiamo con noi. Lettura pubblica di un estratto scelto da ciascun partecipante. Cerchio finale di restituzione e chiusura. Consegna dell’attestato narrativo.	—

Sviluppi futuri

Il materiale narrativo prodotto durante il percorso (testi, body map, lettere, timeline emotive) verrà raccolto e conservato con il consenso dei partecipanti. Questo patrimonio di storie potrà essere valorizzato in diversi modi: pubblicazione di un libro collettivo, creazione di contenuti per i canali di comunicazione dell'associazione, utilizzo in contesti formativi per professionisti sanitari, presentazione in eventi e convegni. La decisione su come sviluppare il materiale potrà essere presa al termine del percorso, anche sulla base dei desideri espressi dai partecipanti stessi.

Note organizzative

Reclutamento partecipanti: l'Associazione si occupa del reclutamento, con il supporto della facilitatrice per la definizione dei criteri. È previsto un webinar introduttivo di un'ora/ora e mezza per spiegare e presentare il laboratorio e raccogliere poi le adesioni.

Consenso e privacy: ogni partecipante firmerà un modulo di consenso informato che copre la partecipazione al percorso, l'utilizzo dei materiali prodotti, e il trattamento dei dati personali. I partecipanti potranno scegliere se comparire con il proprio nome o con uno pseudonimo.

Materiali forniti: ogni partecipante riceverà in formato digitale: il template per il body mapping, la guida alla timeline emotiva, i prompt di scrittura per le consegne inter-sessione.

Documentazione: con il consenso dei partecipanti, le sessioni potranno essere registrate a supporto della raccolta del materiale. Le registrazioni non verranno diffuse.

Contatti

Angelica Giambelluca

Giornalista medico-scientifica | Formatrice in comunicazione medica

Facilitatrice di medicina narrativa (certificazione SIMEN)

Direttrice editoriale PERSONE Magazine (www.personemagazine.it)

Autrice "The Healing Notes" – Newsletter su Substack

Il presente documento è una proposta progettuale. Contenuti, tempistiche e budget sono personalizzabili in base alle esigenze dell'Associazione.