

## Gruppo di lavoro per il sostegno e lo sviluppo dell'AutoMutuoAiuto

(referente dott. Giorgio Schiappacasse)

### *Il Metodo dell'Auto Mutuo Aiuto ed emergenza Covid-19*

*...una risorsa per tutti !!!*

**Proposta di attivazione, spontanea, di gruppi impostati secondo la metodologia dell' AutoMutuoAiuto finalizzati ad affrontare l'emergenza “disorientamento e solitudine” da Corona Virus.**

### **Istruzioni per l'uso!!!**

#### **Introduzione**

Dopo il Ponte Morandi ci voleva anche il ...Covid-19 !!! **Ma Noi....ci siamo preparati.**

(vedi filmato dei soccorritori Ponte Morandi e sull'automuoaiuto presso sito Ag. della Famiglia - canale you tube).

**Abbiamo imparato dall'esperienza e sappiamo che le risorse più importanti sono dentro di Noi e che sta a noi organizzarle e ...valorizzarle!!!** (... come i nostri nonni, i nostri genitori, i naviganti e le loro famiglie hanno affrontato e superato guerre, lutti, marosi e tempeste ... così ... noi come loro ci rimbocchiamo le maniche).

Ricordiamoci che **il Sindaco, su stimolo dell'Agencia per la Famiglia**, ha dedicato, nella nostra Città, il **2020 ad anno dell'AutoMutuoAiuto...**è il momento di metterlo in pratica!!!



**... lo stile di una comunità ...lo stile di Genova!**



Già l'acronimo -AMA- è significativo e con un po' di organizzazione ...si può come diciamo sempre “trasformare un problema...in risorsa” anche nelle situazioni più ....difficili.

Vogliamo provarci anche ora? Nell'emergenza Covid?

***Tu solo ce la puoi fare, ma non ce la puoi fare... da solo.***

***Affrontiamo il problema ...insieme...valorizzando “ascolto” e “condivisione” !!!***

## **I gruppi di Auto Mutuo Aiuto sono contraddistinti da caratteristiche comuni:**

- Lo “scambio” **interattivo continuo e cooperativo** in **piccolo gruppo** tra chi vive o ha vissuto la stessa situazione di vita. Questo scambio “esperienziale” diventa una occasione di sostegno, crescita e maturazione per tutti
- la finalità è sostenere chi è in difficoltà e desidera cambiare e migliorare attraverso il **sostegno emotivo e la condivisione della propria esperienza** - questo spezza l’isolamento, anche interiore, che spesso ci circonda in particolare quando affrontiamo situazioni problematiche ad alto impatto emotivo;
- sono **piccoli gruppi (8 persone circa) di pari**, cioè persone che si riuniscono per condividere, in modo “semplice”, esperienze di vita comuni e senza la presenza di strutture gerarchiche o di professionisti (...è importante l’insieme del gruppo).
- sono **gratuiti e senza scopo di lucro**. Il reale valore è lo scambio interattivo continuo, cooperativo e di condivisione.

Questi gruppi rappresentano una importante ... fonte di **energie relazionali veramente rinnovabili**. (...anti-virus), un vero “stile di vita”.....**lo stile di una comunità che non delega ma assume in proprio “responsabilità” e ... “capacità”!**

(i nostri vecchi ci fanno da maestri ... pensiamo solo alle società di Mutuo Soccorso che erano attive in tutti i nostri territori e a molte altre realtà simili !)

Le realtà di Auto Mutuo Aiuto sono un vero “**attivatore energetico**” (**poli-vitaminico o ricostituente**) con azione **pentavalente**:

- 1) **agiscono sull'individuo** (lo responsabilizza e fornisce sostegno e ascolto costante);
- 2) **agiscono sulla famiglia** (la rende partecipe e più consapevole);
- 3) **agiscono sulla comunità** (si riappropria delle sue competenze e responsabilità);
- 4) **agiscono sulle pratiche professionali** (vengono rese più **sostenibili** e "umanizzate");
- 5) **permettono di ottimizzare l'uso delle risorse disponibili** (risorse a Km 0 e rinnovabili) e di implementarle.

Attualmente nella città di Genova si stimano, divisi tra le varie realtà, già attivi più di 100 gruppi che si riuniscono settimanalmente e racchiudono un’ampia gamma di situazioni (problemi alcol-correlati, di dipendenza, genitori di adolescenti in difficoltà, elaborazione del lutto, difficoltà relazionali di coppia, problemi di salute e non autosufficienza, ....

Ecco le principali realtà (vedi su internet):

- **I gruppi dei 12 Passi:** -Alcolisti Anonimi, Narcotici Anonimi, Giocatori Anonimi, Overeaters Anonimus, Sex Anonimus, Co.d.a, Debitori Anonimi ...e per i famigliari : Al-anon, Famigliari Anonimi, Gamanon
- **Club Alcolisti in Trattamento** (comunità multifamigliari per il trattamento dei problemi alcol-correlati)
- **Genitoriinsieme** (genitori che si confrontano per affrontare le difficoltà dell'adolescenza)
- **AMA.li** (automutuoaiuto per situazioni di lutto, adozioni, coppie in difficoltà,....)

L’Auto Mutuo Aiuto può quindi essere un vero “**farmaco del futuro**” che dobbiamo conoscere in prima persona, far conoscere, stimolare, sviluppare e .... **praticare!**

Niente, infatti, può sostituire il pathos dell'incontro e della partecipazione diretta, la sua unicità ed originalità migliorando "l'impronta ecologica" dei nostri servizi socio-sanitari e di volontariato. Conosci, scegli e impegnati per e nell'AutoMutuoAiuto ...una scelta intelligente e sostenibile!

**Proposta : Attivazione, spontanea, di gruppi di AutoMutuoAiuto finalizzati ad affrontare l'emergenza “ disorientamento e solitudine ” da Corona Virus.**

### **Istruzioni per l'uso!!!**

**Ci rivolgiamo a tutte le persone di “buona volontà” e che non vogliono stare solo a guardare e che hanno spirito di iniziativa e “qualcosa da ..dare”!!!.**

**E' possibile diventare “sul campo” attivatori di un gruppo di AutoMutuoAiuto: Emergenza Corona Virus**

**Ricetta per un gruppo AMA ...fai da te : (...si può fare!):**

- 1) individua una cerchia di amici e conoscenti a cui fare la proposta. Non tanti (max 8).(** mantenete un posto “sospeso” per una eventuale persona sola che potrà aggiungersi una volta avviato il gruppo). (Possono essere anche colleghi di lavoro, vecchi amici, ...quelli dello sport, quelli del vicinato,... l'importante che siano disponibili a prendersi un minimo di impegno reciproco). **Sarebbe importantissimo avviarli in ambito sanitario!**
- 2) fatti spiegare come usare una piattaforma per incontri di gruppo on-line ( Skype e altre...) .** Anche WhatsApp è qualcosa.
- 3) prova prima con due o tre “amici” il suo funzionamento e poi allarga agli altri (ti ricordo il posto “sospeso”...)**
- 4) stabilite di realizzare uno o due incontri settimanali di circa 1h 30'.** Stabilite un coordinatore/facilitatore dell'incontro. Siate puntuali sia nell'inizio che nella fine. Terminate sempre ...dandovi simbolicamente la mano e dicendo “...ce la faremo. Insieme si può”
- 5) Se volete, per facilitare l'inizio delle condivisioni, potete proporre il giorno prima dell'incontro un articolo che vi ha colpito durante la settimana da cui partire per le riflessioni di ognuno.**
- 6) Durante e dopo l'incontro ( il facilitatore si fa “garante” a nome di tutti del rispetto dei punti sottoesposti ) :**
  - **si parla uno per volta....e si parla di se.** Ognuno si impegna a rimanere di base nel tempo fissato di 5'. Se possibile si faranno più giri. Ricordiamoci che “l'ascolto” praticato con attenzione ...trasforma!
  - **si parla dei “propri vissuti e difficoltà” relativi a questo periodo (niente polemiche o altro).** E' poi importante impegnarsi a mantenere la **riservatezza su quanto condiviso.**

- si “pratica” l’ascolto attivo e senza giudizio. Deve essere un grande esercizio di “ascolto” non un dibattito, lo scambio avviene tramite la condivisione di esperienze e di vissuti personali.
- ad ogni incontro, ascoltando, ognuno prende quello che gli serve e lascia il resto! (si può anche solo ascoltare se non ci si sente in quel momento di condividere)
- il gruppo rimane “aperto” ad altri partecipanti conosciuti e ...presentati da un membro. Oltre 8 va valutato un sdoppiamento del gruppo
- datevi un nome come gruppo e comunicatelo, se volete, insieme al nome e recapito mail di un vostro referente-facilitatore all' Agenzia della famiglia (...serve per fare squadra!)
- i partecipanti al gruppo si impegnano a riunirsi per almeno 6 mesi (+ altri 6 da valutare ) per ...darsi un po di tempo! E' il tempo necessario ad una elaborazione più profonda ( ...spesso gli “stress” si manifestano non subito ma dopo un po' di tempo!)
- si possono garantire contatti amicali settimanali tra un gruppo e l'altro, secondo le possibilità di ognuno, soprattutto verso chi è maggiormente in difficoltà!

**Informazione . Presso l'Agenzia per la Famiglia del Comune di Genova è attivo un gruppo di lavoro sull'AutoMutuoAiuto che può, se ritenuto utile, fornire supporto tecnico con l'obiettivo di organizzare, appena sarà possibile, incontri di scambio ed approfondimento per confrontare le reciproche esperienze !!!**

**Proviamoci, ....provateci ...insieme si può vincere il “virus”  
disorientamento e solitudine !!!**

**Impegnamoci tutti!!!**

*“La lezione più importante che l’uomo possa trarre in vita sua non è che nel mondo esiste il dolore, ma che dipende da noi trarne profitto, che ci è consentito trasformarlo in gioia.”*

*Tagore*