



COMUNE DI GENOVA



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

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

Proposta di attivazione, spontanea, di gruppi di AutoMutuoAiuto virtuali finalizzati ad affrontare l'emergenza "disorientamento e solitudine" da Corona Virus.

ISTRUZIONI PER L'USO

Per trasformare un problema...in risorsa!

PREMESSA

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 diventa una occasione di sostegno, crescita e maturazione per tutti
- la finalità è sostenere chi è in difficoltà e desidera cambiare migliorare attraverso il **sostegno emotivo e la condivisione** della propria esperienza - questo spezza l'isolamento che spesso ci circonda in particolare quando affrontiamo situazioni problematiche;
- sono **piccoli gruppi (8 persone circa) di pari**, cioè persone che si riuniscono per condividere esperienze di vita comuni e senza la presenza di strutture gerarchiche o di professionisti;
- sono **gratuiti e senza scopo di lucro**. Il reale valore è lo scambio interattivo continuo, cooperativo, di condivisione.

Per maggiori info <https://smart.comune.genova.it/genovainsieme>

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.

PROPOSTA

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

È possibile diventare “sul campo” attivatori di un gruppo di AutoMutuoAiuto per affrontare questa fase di Emergenza CoronaVirus.

Ricetta per un gruppo AMA ... fai da te

1) fatti spiegare come usare una piattaforma per incontri di gruppo on-line (Whatsapp, Zoom, Skype e altre... - puoi trovare suggerimenti e istruzioni su Internet);

2) individua una cerchia di amici e conoscenti a cui fare la proposta - non tanti (circa 8), ricordando di mantenere 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 è che siano disponibili a prendersi un minimo di impegno reciproco;

3) fai una prima prova di connessione con due o tre “amici” e poi allarga agli altri (ti ricordiamo il posto “sospeso”...);

4) stabilite di realizzare uno o due incontri settimanali di circa 1h e 30'. Stabilite un coordinatore dell'incontro. Siate puntuali sia all'inizie che alla fine. Terminare 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. Ognuno si impegna a rimanere 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). È importante mantenere la riservatezza su quanto condiviso.
- si “pratica” l'ascolto attivo e senza giudizio. Deve essere un grande esercizio di “ascolto” non un dibattito.
- ad ogni incontro, ascoltando, si prende quello che ad ognuno serve e si lascia il resto.
- il gruppo rimane “aperto” ad altri partecipanti conosciuti e ...presentati da un componente. Oltre 8 va valutato uno sdoppiamento del gruppo.
- datevi un nome come gruppo e comunicatelo all'Agenzia per la Famiglia insieme al nome e recapito mail di un vostro referente-facilitatore.
- i partecipanti al gruppo si impegnano a riunirsi per almeno 6 mesi (+ altri 6 da valutare) per ...darsi un po di tempo!
- si possono garantire contatti amicali tra un gruppo e l'altro soprattutto per chi è maggiormente in difficoltà.

Il gruppo di lavoro sull'AutoMutuoAiuto dell'Agenzia per la Famiglia si impegna, se richiesto, a fornirvi supporto tecnico costante. Scrivete a agenziaperlafamiglia@comune.genova.it

Tra qualche settimana organizzeremo un incontro congiunto o via “rete” per confrontare le reciproche esperienze.