

TAM TAM VOLONTARIATO

CHIAMATI A TRASFORMARE IL MONDO

Anno 16 Numero 635 Genova, giovedì 2020

LA VOCE DELLE ASSOCIAZIONI
PERIODICO DI MILLEMANI E MOVIMENTO RANGERS

L'ESPERTO CI AIUTA A GESTIRE L'ANSIA E LA SOLITUDINE DA CORONAVIRUS

Il protrarsi della **pandemia**, le restrizioni da essa scaturite e questa sensazione che la fine del tunnel sia lontana sta attanagliando, indubbiamente, un po' tutti. Siamo alla ricerca di trovare dei modi per poter evadere, quanto meno a livello mentale. In Terris ha deciso, quindi, di chiedere **un aiuto ad un esperto: Antonio Capodilupo, Psicologo e Psicoterapeuta** dipendente della ASL LATINA in pensione, e Psicologo Volontario presso Croce Rossa Latina e Lith Latina.

Questo nuove restrizioni, dovute alla seconda ondata di diffusione del Coronavirus, come stanno impattando sulle persone a livello psicologico? Tanti temono un nuovo e totale lockdown nazionale.

"In generale, stanno impattando con due stati d'animo più diffusi: ansia e depressione. L'ansia, sappiamo, è uno stato di preoccupazione, di agitazione. L'autore che per primo ha parlato di ansia, di stress, lo ha definito come una reazione normale,

cioè la tensione della persona di fronte a stimoli che possano attaccare o che comunque sono nuovi da cogliere e da assimilare. Tutti vivono una situazione di incertezza. A partire dal virus stesso, ancora la scienza nonostante i progressi che sta facendo, ancora dichiara di non conoscerlo perfettamente. Non sappiamo noi a livello personale come regolarci alla perfezione con mani, vestiti. Non sappiamo come lavare le mani. Difatti, gli scienziati ci dicono di dicono di lavare le mani sopra e sotto. Questo diventa un pensiero che ci dà ulteriore ansia, ovvero sapere se le abbiamo lavate bene o meno. Se toccando un oggetto possiamo essere tranquilli o meno. Incontrare una persona genera un interrogativo, ma può essere positivo e asintomatico e se mi intrattengo a parlare, dopo 15 minuti che cosa succede?

Per quanto concerne la depressione, io vorrei usare il termine depressione facendo riferimento a depresso, cioè se c'è una

linea orizzontale, è qualche cosa che manca. A livello sociale, stiamo mancando di prospettiva, come andremo a finire? A livello esistenziale/personale ma potrà succedere qualche cosa anche a me personalmente? A livello sociale quali sono le carenze? Quello che viene a mancare sono i contatti diretti, emotivi, che sono espressione delle emozioni. Il timore di un nuovo lockdown, che è già presente, peraltro, in 3/4 regioni, sicuramente genera mancanza di stimolazione perché si è costretti a casa e quindi impossibilitati a svolgere le attività e i ritmi quotidiani. Al momento per i colpiti, ovvero gli operatori e i contagiati, potremmo fare riferimento a un disturbo post traumatico da stress, perché hanno vissuto o vivono una situazione traumatica".

Che consigli può dare a chi vive da solo? Ritornare nella casa familiare potrebbe essere una soluzione per combattere la solitudine?

"La solitudine è un problema che accentua sicuramente i disturbi e i disagi. Per contro il supporto sociale e il supporto anche familiare è riscontrato come fattore protettivo rispetto alla depressione. Consigli? Se uno è costretto a stare da solo? Una ricerca recente della Queensland University ha riscontrato che almeno la connessione virtuale riduce il senso

(Continua a pagina 2)

IN TERRIS

Quotidiano Digitale fondato da don Aldo Buonaiuto

Sommario:

L'esperto ci aiuta a gestire l'ansia e la solitudine da coronavirus

1

Centro Oncologico Ligure - C.O.L.

3

Guerra in Etiopia

4

Circolare accesso utenza ai locali Csv dei due mari - Emergenza covid19

6

L'Agenzia per la Famiglia del Comune di Genova ...

7

Joseph con gli occhi riversati all'indietro

8

Piazza Giovani - Costruttori di speranza

8

Biblioteca Gallino - Centro Per Non Subire Violenza

9

ag.tamtamvolontariato@fastwebnet.it

Il giorno di pubblicazione è il **giovedì**

Gli arretrati: <http://www.millemani.org/Chiamati.htm>

(Continua da pagina 1)

di solitudine e, quindi, protegge un pochino dalla depressione e dall'ansia. Indubbiamente, abbiamo strumenti che per fortuna ci sovengono in questo periodo, come il telefono stesso e anche la possibilità di videochiamare.

Tornare in famiglia? Beh la risposta è dipende. In generale potrebbe essere sì, ma, se ci sono conflittualità in famiglia è ovvio che la famiglia non è il luogo dove poter compensare lo stato di solitudine".

In che modo è possibile trovare una via di fuga a livello mentale? Pensare a dei momenti positivi vissuti può aiutare?

"Sì, certamente, fa parte di una terapia cognitivo comportamentale, sostituire i pensieri negativi con i pensieri positivi. Anche, sicuramente avere informazioni e cercare informazioni provate. Purtroppo, le informazioni ne stanno correndo di tutti i tipi, di tutti i generi e a volte non sempre non sempre utili. Non bisogna cadere, però, in quella che si chiama "infodemia", cioè l'accumulo di informazioni, che anziché essere utili contribuiscono a creare ansia e confusione".

Indubbiamente le conferenze stampa del Presidente del Consiglio generano in molti, situazioni di ansia, soprattutto per gli imprenditori. Come possono uscire dallo stato di sconforto in cui si trovano?

"È un po' difficile uscire dallo sconforto fin quando non usciremo dall'attuale crisi che oltre ad essere crisi sanitaria, è ormai anche economica. Sicuramente il Governo

sta facendo del suo, dando ristori. Gli imprenditori, sicuramente, devono coalizzarsi e sollecitare il governo a dare ristori il più rapidamente possibile. Ci sono delle iniziative con cui gli imprenditori cercano di essere solidali l'un l'altro. Un esempio, a Latina i ristoranti e pub hanno fatto una convenzione con i negozi di abbigliamento e scarpe. Se il cliente consuma al pub o al ristorante riceve uno sconto che possono spendere presso i negozi".

Pensa che debba essere istituito uno sportello di sostegno psicologico per i lavoratori in cassa integrazione e per gli imprenditori?

"Ci sono state iniziative di intervento per l'emergenza a più livelli soprattutto durante le prime fasi. La protezione civile ha assunto temporaneamente equipe di psicologi per intervenire proprio durante l'emergenza. Anche la Croce Rossa e il Ministero della Salute. Quindi ci sono state iniziative a più livelli per l'emergenza.

A Latina, abbiamo costituito un gruppo psycovid pontino. Un' iniziativa è attivare gruppi di auto e mutuo aiuto indirizzati a fasce di gruppi omogenei di interesse: lavoratori disoccupati, insegnanti, ecc. Lo abbiamo aperto e siamo in attesa, adesso, di diffondere l'iniziativa e vedere la risposta, quindi sapere anche quale l'efficacia perlomeno da un punto di vista psicologico di questi gruppi di auto e mutuo aiuto.

La pandemia, sicuramente, ci ha coinvolto molto a livello sanitario. Abbiamo detto, a tutti i livelli, che c'erano anche aspetti psicologici, però, l'aspetto psicologico non

ha avuto, ancora, un' offerta istituzionale corrente".

I bambini stanno soffrendo molto per questa situazione. A volte, a causa di alcuni casi di positività al covid-19 nelle classi, vengono posti in quarantena. Ci sono dei modi per poter fare vivere, in maniera quanto più possibile serena, questo stato di isolamento?

"È importante il clima familiare. I bambini ne risentono a livello comportamentale emotivo, ma, sono protetti, se a livello familiare c'è un ambiente e un clima salutare. Sicuramente se, invece, all'interno della famiglia c'è un clima non speranzoso, ma, di disperazione, o addirittura anche di risentimento conflittuale, i bambini ne risentono di più. I bambini ne risentono sul versante comportamentale emotivo, mentre gli adolescenti accusano la mancanza d'aria perché non posso incontrare i loro coetanei perché sono ristretti nei loro nei loro bisogni di socialità e di esperienze all'esterno della famiglia".

E gli anziani? Tanti giovani hanno il timore di contagiare i propri nonni. Cosa si sente di consigliare?

"Agli anziani, è stato detto di stare chiusi e ai nipoti di non andarli a trovare. Purtroppo, la protezione sanitaria non sempre corrisponde alla protezione psicologica. Io direi visite protette. Ci dicono distanziamento, teniamo le distanze e mettiamo la mascherina, volendo anche la mascherina più protettiva FFP2, in modo che sia i nipoti sia gli anziani possano sentirsi protetti. Nei momenti in cui non c'è la possibilità del contatto diretto, oppure ci sono

momenti dei momenti di vuoto ricorriamo al telefono. Se gli anziani non hanno ancora il telefono, regaliamoglielo in modo che possano avere un contatto, anche visivo oltre che acustico, in modo da ridurre loro la solitudine".

Lei collabora con la Lith di Latina. Come stanno vivendo questa situazione i malati oncologici?

☺☺ Ci sono centinaia di migliaia di persone che attendevano lo screening. Purtroppo, tante donne hanno dovuto rimandare le visite preventive senologiche. Con la Lith di Latina, sul versante psicologico, stiamo attivando con la Lith nazionale un contatto telefonico o video-telefonico per accogliere eventuali segnalazioni di bisogni psicologici e vedere in che modo intervenire e consigliare".

Giulia Ficarola
Novembre 18, 2020

In Terris:

- non è un giornale politicizzato anche se affronta i temi della politica
- non è un quotidiano ecclesiale, (pur se il direttore responsabile è un sacerdote) ma tratta i grandi temi delle religioni.
- non è un giornale di qualche lobby nonostante si occupi di economia e lavoro.
- InTerris vive di sponsor, pubblicità e provvidenza dei propri lettori.

CENTRO ONCOLOGICO LIGURE - C.O.L.

Attendevamo le decisioni del Governo sul nuovo colore Covid assegnato alla Regione Liguria sulla base di contagi, casi, decessi e accessi ospedalieri. Come sapete, siamo passati da un giallo poco credibile ad un arancione che potrebbe diventare (se non ci impegniamo tutti) insopportabilmente rosso. Sono



di conseguenza attive le nuove restrizioni (con le inutili polemiche del caso) le quali non riguardano i servizi sanitari, compresi quelli del CoL. Non riguardano, quindi, almeno sulla carta, nemmeno i malati di tumore e neppure coloro che vogliono fare diagnosi precoce delle malattie oncologiche (che causano ben più morti del Coronavirus). Se vivessimo nel migliore dei mondi possibili – ben organizzato e ben programmato – le cose sarebbero davvero così. Poiché, però, siamo ben lontani da quell'obiettivo i problemi da risolvere non manca-

no. Il SSN ha di nuovo indossato i panni dell'emergenza inseguendo a fatica le priorità del virus. I malati oncologici acuti o in terapia vengono sicuramente – lo scrivo con diretta cognizione di causa - accolti e seguiti a Genova in modo adeguato o almeno soddisfacente. Ma gli altri? Chi vuol fare un Pap test o una mammografia? Chi vuole continuare i controlli dopo essere guarito da questo o quel tumore? Chi vuole seguire un programma nutrizionale non solo per farsi bello, ma per prevenire diabete, infarti e, appunto, neoplasie varie? A

quale porta devono bussare (a pieno diritto) tutti questi genovesi? Per quanto riguarda il SSN la risposta è, in questo caso, piuttosto imbarazzante. Per quanto riguarda il CoL, invece, nessun imbarazzo: la nostra porta è sempre aperta, riceviamo telefonate senza problemi (di persona si viene per forza solo per le visite prenotate), gran parte delle specialità sono attive e basta prenotarle. Ecco, potendo, in questa Newsletter, di Covid vorremmo parlare il meno possibile (già ci pensano telegiornali e social media a martellarci con news non sempre essenziali e utili), preferendo parlare di voi e di noi: il diritto alla salute non può (di nuovo!) venire dopo, essere ancora sacrificato (per imprevidenza e incapacità) ad altre cose, per quanto importanti. Ognuno faccia la sua parte, insomma. Noi – fin che ce lo faranno fare e sempre in piena sicurezza- facciamo la nostra.



CoL Centro
oncologico
Ligure

Via Sestri 34 -

16154 Genova

tel.010 6091250

Viale Sauli 5/20 -

16121 Genova

tel. 010 583049 -

fax 010 8593895

P.za dell' Olmo 6

16138 Genova

tel. 010

7983979 info

@colge.org

GUERRA IN ETIOPIA - 15 NOVEMBRE 2020 - GIORNATA MONDIALE DEI POVERI

Papa Francesco esorta a non essere indifferenti.

Sono quasi 20 anni che proprio per non essere indifferenti cerchiamo di portare aiuto all'Etiopia.

Sono nata in Etiopia ai tempi del nostro colonialismo e quando sono andata a visitarla la prima volta nel 1997 era in una povertà spaventosa. Abbiamo fatto nascere una Associazione che porta il nome di una donna etiopica "il sogno di Tsige". per collaborare con lei in un progetto di aiuto alla popolazione.

Volevo creare un ponte di solidarietà fra donne, mi piaceva che una donna italiana nata nel periodo del colonialismo aiutasse una donna etiopica a risollevare il suo paese.

Ho voluto conoscere tutto il paese, il Nord, il Parco del Simien, il Lago

Tana, Bahar Dar, Gondar, Debra Libanos, la Dancalia sino al vulcano Erta Ale, il Tigray e poi da Addis Abeba, Harar, Diré Dawa, la Valle delle Meraviglie e per ben tre volte l'intera Valle dell'Omo, il Bale Mountain. Ho voluto conoscere le varie etnie che compongono il paese, ho visto quanto erano belle e interessanti, che patrimonio mondiale rappresentavano, che valori avevano nel loro interno, mi ero detta che non avevamo nulla da insegnare ma anzi da apprendere e quanto erano diverse una dall'altra anche a pochi chilometri di distanza, ognuna aveva una propria credenza (non si poteva parlare di religione).

L'Etiopia è una federazione e ogni gruppo ha un suo rappresentante nel governo, ricordo il re dei Konso con il suo palazzo il cui ingresso era dentro il tronco di un albero, un ingegnere che

aveva studiato ad Addis Abeba e all'estero e il suo terreno era tutto a terrazzamenti con alberi che producevano il cotone.

Poi man mano ho visto la trasformazione. Ho visto al di sotto di Addis Abeba in una zona con molta acqua dove vi sono 7 laghi, chilometri di serre che appartengono all'Olanda, vengono coltivati i fiori che poi sono venduti ad Amsterdam, un piccolo aeroporto accanto alle serre e un piccolo ospedale dove sono curati quelli che si ammalano per gli anticrittogamici usati.

Poi la Cina inizia a comprare il cotone che prima veniva lavorato direttamente dalle etnie, i Dorze erano bravissimi nel tessere la tela e fare tovaglie tutte ricamate e vestiti e cappellini. Ho visto nuove strade che attraversano la savana e anche il parco Nazionale

dei Mursi, le popolazioni trovavano recintate le terre dove prima andavano a pascolare gli animali. E' stata venduta anche la fabbrica del caffè. Il caffè etiopico è uno dei migliori al mondo.

Poi inizia la costruzione della diga accanto al Lago Tana chiamata la Diga della Rinascita, doveva fornire corrente elettrica che scarseggia in tutto il paese e che era considerata indispensabile per uno sviluppo. Sudan ed Egitto però hanno paura che il riempimento dell'invaso riduca la portata dell'acqua nel Nilo e quindi rappresenti un pericolo per la navigazione.

In un primo tempo pensavo che era una fortuna per l'Etiopia non possedere petrolio e miniere, ma poi è diventata attrattiva lo stesso.

Mi sono sempre detta che è difficile essere a capo di un paese che ha al suo interno tante diversità, rischia sempre di essere considerato op-

(Continua a pagina 5)



(Continua da pagina 4)

positore per qualcuno, ne abbiamo avuto vari esempi nel mondo.

Mi sarei aspettata però che un Primo Ministro, premio Nobel per la pace, mediasse e lottasse per mettere d'accordo i vari gruppi invece di scatenare una guerra che rischia di espandersi.

Sono incredula e angosciata. Come è possibile fare pulizia, come dice lui, in piena emergenza Covid in un paese che non ha strutture ospedaliere in grado di curare le persone? In Etiopia le persone muoiono senza neanche sapere il perché. La fame è endemica e in più quest'anno il Nord Etiopia ha avuto anche l'invasione delle cavallette che hanno devastato i raccolti.

Ora la situazione si sta rapidamente deteriorando, in tutta l'Etiopia sono scoppiati conflitti fra le diverse etnie con centinaia di morti e accuse reciproche.

Il primo ministro etiope ha chiesto l'intervento del presidente dell'Eritrea nemico storico del Tigray e truppe eritree stanno accerchiandolo da Nord. E' stato chiesto l'intervento di droni dell'UAE che si trovano ad Assab (Eritrea) corre voce che siano già intervenuti anche se non vi sono commenti dall'U-

nione degli Emirati Arabi. Il Tigray ora è accerchiato e ha subito bombardamenti in località diverse e sta usando le armi di cui dispone per colpire le basi dalle quali partono gli attacchi. (Gondar, Bahar Dar, Asmara).

Non vi è più cibo, no luce, no telefono, no internet, no soldi (sono stati impediti i trasferimenti di denaro e le banche sono chiuse) impossibile avere notizie dirette, non sappiamo più nulla delle persone che vivevano lì. In Mecallè vi è una fabbrica italiana "La Calzedonia" dove lavoravano 2 mila lavoratori locali, ora ha sospeso l'attività e sei operatori italiani sono bloccati.

Abiy (il Primo ministro Etiope) ha commesso un grosso errore pensando di risolvere il problema facendo pulizia, come dice lui in pochi giorni, questo conflitto sta esplodendo in tutto il Corno d'Africa causando migliaia di morti, la gente scappa e oltre 25000 persone sono sconfinate nel Sudan senza poter portare nulla, soffrono di infezioni varie e di malaria, il Sudan prevede l'arrivo di 200.000 persone e non ha i mezzi per aiutarli.

Sono 15 anni che dedico la mia vita per l'Associazione "il sogno di Tsige" coinvolgendo diversi

volontari. Abbiamo presentato progetti approvati dalla Regione Piemonte, dalla Provincia di Torino, dallo SPI/CGIL, dall'Associazione VOL.A, dalla Fondazione Butterfly, dall'8 per Mille della Chiesa Valdese, abbiamo collaborato con la Missione Salesiana di Adwa, abbiamo costruito pozzi per l'acqua potabile, fatto impianti di irrigazione, abbiamo aiutato scuole a stampare libri gratuitamente, inviamo a scuola quasi 1000 bambini in 7 scuole etiopi, aiutiamo 200 anziani indigenti, abbiamo fornito strumenti musicali a ragazzi ciechi perché possano essere autosufficienti attraverso la musica e il canto.

Abbiamo collaborato con la MOXA di Modena per raccogliere memorie del nostro periodo coloniale, disponiamo di pannelli che raccontano questo nostro periodo storico e riportano le storie degli italiani che vi hanno preso parte, il tutto riportato anche in un libro "Vite di ricordi e memorie di una storia", abbiamo raccolto 5000 fotografie di quel periodo, abbiamo esposto il tutto in mostre.

Collaboriamo con istituti scolastici italiani e abbiamo istituito una corrispondenza fra studenti italiani ed etiopi con il Progetto "Se ti conosco ti accetto e divento tuo amico"

E ora? Tutto è vanificato da una guerra insensata che rischia di estendersi a tutto il Corno d'Africa.

Chiediamo a gran voce l'intervento delle Nazioni Unite, dei Governi, del Vaticano, della Comunità Europea per cercare di fermare questa ennesima tragedia che poteva essere evitata.

Ogni volta che sentiamo parlare di nuove tragedie dell'immigrazione pensiamo quanto sia più giusto aiutare le persone a vivere nei propri luoghi di origine ma la guerra induce le persone a fuggire per cercare di proteggersi e ora migliaia di persone etiopi stanno scappando verso il Sudan e scapperanno disperati forse anche verso l'Europa

*Il presidente
Augusta Castronovo*

Associazione

"Il Sogno di Tsige"

Ivrea (TO), via

Jervis 98

tel. 0125

48030

cell. 340-

2756013

email: august

a.c@libero.it

CIRCOLARE ACCESSO UTENZA AI LOCALI CSV DEI DUE MARI – EMERGENZA COVID – 19

Gentili utenti,
a seguito di circolare direttoriale CSV dei due Mari si informa quanto segue:

Sarà possibile l'accesso ai locali del CSV solo previo appuntamento e, in tutti gli altri casi, previa effettiva necessità e disponibilità degli spazi.

Sulla soglia di ingresso e prima dell'accesso ai locali, l'utente esterno verrà informato dal personale di front-office delle procedure di accesso così riassunte:

⇒ obbligo di indos-

sare la mascherina;

⇒ obbligo della misurazione della temperatura;

⇒ obbligo di disinfettarsi le mani con apposito prodotto messo a disposizione del CSV,

⇒ obbligo di accedere al solo salone della sede e occupare la postazione affidata/segnalata.

Laddove l'utente esterno neghi il suo assenso

anche a una sola delle procedure sopra indicate non sarà consentito l'accesso ai locali.

Deve intendersi sempre come da privilegiare la fruizione a distanza dei servizi di CSV.

Laddove necessario e/o espressamente richiesto dall'utente (anche per sue difficoltà oggettive ai servizi in remoto), sarà dato accesso ai servizi di CSV anche in presenza.

In ogni caso, per ogni attività, verrà preventivamente svolta una valutazione di fattibilità relativamente al rispetto dei protocolli di sicurezza e delle procedure. In assenza o sussistendo margini di incertezza, le attività non saranno autorizzate e/o rese possibili.

In generale si ribadisco-

no la necessità di evitare un accesso superiore alle due unità per volta e le raccomandazioni rivolte alla popolazione over 65.

Dopo l'utilizzo dei locali e prima di un nuovo accesso, i locali saranno areati e le postazioni saranno accuratamente pulite e disinfettate, fermo restando la pulizia giornaliera di tutto l'ambiente.

Laddove per un qualsiasi motivo l'utente esterno debba rimanere in attesa del proprio turno di accesso, la sosta dovrà essere necessariamente svolta all'esterno della sede del CSV.

Per quanto non espressamente previsto valgono le norme vigenti.

Per ulteriori informazioni o richieste potete contattarci al n. 0965.324734 o inviare una mail a segreteria@csvrc.it

Grazie anticipatamente

CSV dei Due Mari

Reggio Calabria



Centro Servizi al
Volontariato
dei Due Mari
Via Frangipane
III trav. priv. 20
89129 Reggio
Calabria
Tel: 0965 324734
Fax: 0965
890813
www.csvrc.it
info@csvrc.it
info@pec.csvrc.it

L'AGENZIA PER LA FAMIGLIA DEL COMUNE DI GENOVA LANCIA TRE NUOVI STRUMENTI PER DIFFONDERE TRA CITTADINI E ASSOCIAZIONI I GRUPPI DI AIUTO E SOSTEGNO RECIPROCO

GENOVA **INSIEME**, il progetto comunale di promozione dell'Auto Mutuo Aiuto, basato sullo scambio reciproco di aiuto e sostegno tra persone che hanno vissuto una stessa situazione di vita, compie un anno e l'Agenzia per la Famiglia, che ne è responsabile, lo festeggia il 12 Novembre, Giornata dell'Auto Mutuo Aiuto per Genova, con **tre nuovi strumenti per favorirne la conoscenza e la diffusione**: la Guida "Trasformare i problemi in risorsa - guida pratica all'Auto Mutuo Aiuto"; l'Antologia "Gruppi di Auto Mutuo Aiuto a Genova - indirizzario e riferimenti utili"; il Progetto "Emergenza Covid-19: l'Auto Mutuo Aiuto strategico nella scuola".

La Guida presenta, oltre ad alcune testimonianze, un articolato insieme di informazioni relative al metodo dell'Auto Mutuo Aiuto: definizione, obiettivi e modalità di organizzazione e adesione. L'Antologia riporta un elenco di tutte le realtà dell'Auto Mutuo Aiuto già attive, con il relativo indirizzario e i riferimenti utili ad avere informazioni sulle attività dei gruppi e delle associazioni coinvolte; formulare proposte o richieste di attivazione di nuovi gruppi e tematiche da affrontare; fornire indicazioni utili e spunti pratici e operativi. Infine, per quanto riguarda il **Progetto rivolto alle scuole**, alcuni istituti hanno già aderito con

entusiasmo, costituendo gruppi di Auto Mutuo Aiuto tra insegnanti e proponendo attività di condivisione tra studenti. In questa fase di emergenza sanitaria le scuole stanno vivendo una situazione complessa e uno stress quotidiano, dunque il metodo Auto Mutuo Aiuto può accompagnare e aiutare dirigenti, docenti e alunni di ogni età.

Tutti i materiali sono già disponibili sul sito internet del Comune di Genova all'indirizzo <https://smart.comune.genova.it/contenuti/genova-insieme-progetto-auto-mutuo-aiuto>, in aggiunta alle informazioni generali sul progetto rivolte a soggetti individuali (operatori professionali, volontari, insegnanti, educatori) e collettivi (Servizi sociali e sanitari territoriali, centri di ascolto, consultori e così via), oltre ad alcuni video divulgativi.

"Tu solo ce la farai, ma non ce la farai da solo" è il principio su cui si fondano gli **oltre 100 gruppi di Auto Mutuo Aiuto già presenti sul territorio comunale**. Una realtà sociale importante con la quale, ogni anno, migliaia di persone che vivono o hanno vissuto la stessa situazione di vita, si fanno forza l'un l'altra attraverso l'ascolto e rimettendo al centro le relazioni.

Il centinaio di gruppi già attivi a Genova racchiudono un'ampia gamma di situazioni come elaborazione di un lutto, problemi alcol-correlati, dipendenze, difficoltà relazionali, problemi di salute e di non autosufficienza. Ma questa realtà, già vasta sia per

tematiche che per numeri, può ulteriormente ampliarsi, integrando e integrando sempre più con i servizi professionali, offrendo così nuove opportunità di incontro e sostegno.

È proprio a questo fine che l'Agenzia per la Famiglia ha realizzato un **piano di comunicazione dell'Auto Mutuo Aiuto**, strumento nato dall'esperienza statunitense degli alcolisti anonimi e basato sulla convinzione che il confronto reciproco, in piccoli gruppi, su problematiche comuni, con il racconto e la condivisione delle proprie esperienze e difficoltà quotidiane, consente di trasformare i problemi in risorse, nell'ottica di un aiuto e arricchimento reciproco. Istituita nel 2017, **l'Agenzia per la Famiglia** ha il compito di promuovere il ruolo culturale, sociale, educativo ed economico della famiglia. Fornisce supporto alle autorità istituzionali valutando l'impatto sulle famiglie delle politiche comunali, avanza proposte e rappresenta un punto di incontro tra tutte le realtà che si occupano del tema.

«Raggiungere il benessere fisico, psicologico e sociale dei cittadini – **dichiara l'assessore alla Famiglia Lorenza Rosso** – è il fine al quale deve tendere ogni comunità. L'Auto Mutuo Aiuto, che è l'insieme delle misure adottate e delle figure anche "non professioniste" individuate per raggiungere quello scopo, in questo piano di comunicazione ideato dalla Agenzia per la Famiglia trova il giusto percorso per rendere interattivo ed efficace il lavoro di tutti i gruppi attivi nel settore».

«Lo "scambio" interattivo continuo e cooperativo tra chi vive o ha vissuto la stessa situazione di vita, principio su cui si fondano le realtà di Auto Mutuo Aiuto – **racconta Simonetta Saveri, responsabile dell'Agenzia per la Famiglia** – diventa una occasione unica e specifica di sostegno, crescita e maturazione per tutti e anche i nostri Servizi socio-sanitari sono arricchiti dalla "cooperazione" con queste realtà. L'Auto Mutuo Aiuto è un metodo efficace e del tutto gratuito che merita di essere conosciuto e diffuso. Ringrazio in particolare Liana Burlando dell'Ufficio Agenzia per la Famiglia che ha curato l'impostazione dei testi e la raccolta dei numerosi dati».

«L'emergenza causata dalla diffusione del Covid-19 ha posto in rilievo l'importanza non solo di una medicina territoriale ben organizzata ed efficiente, ma anche di una medicina delle relazioni, della consapevolezza collettiva, della reciprocità, che sappia fare della cooperazione partecipata e consapevole tra Famiglie e Servizi un suo vero e costante caposaldo – **aggiunge Giorgio Schiappacasse, psichiatra, presidente dell'associazione Lighthouse Genova 12 e componente dello staff degli Stati Generali dell'Educazione** – Questa emergenza ha portato a sperimentare modalità diverse anche nell'Auto Mutuo Aiuto, mettendo in luce la possibilità di nuovi sviluppi grazie alla tecnologia informatica, sia per la formazione di gruppi tramite la metodologia in remoto, sia per collegamenti geograficamente illimitati tra pazienti di malattie rare o anche comuni ma desiderosi di confrontarsi e mantenere i contatti».

JOSEPH CON GLI OCCHI RIVERSATI ALL'INDIETRO

di Vincenzo Andraous

A volte penso a come la politica sia davvero poca cosa di fronte alle sciagure più indicibili, ben poca cosa per il suo silenzio e per le parole d'accatto usate per non dire niente. Uomini che guardano ma non vedono, ascoltano ma non sentono straziante il dolore degli altri. Tanti uomini che a giro corto se ne stanno da un'altra parte, dove non c'è rischio di sbattere sull'ostacolo improvviso di un fagottino di pochi chili, un bimbo di pochi mesi soffocato e fradicio di abbandono, con gli occhi riversati all'indietro. Mare e migranti tra urto e fastidio, mare e disumana accettazione dell'assenza, mare che non ha più tuono da restituire all'ingiustizia, soltanto altro silenzio. Noi possiamo

fare speculazioni politiche o filosofiche, senza avere timore delle ritrattazioni, degli attacchi e dei rinculi della storia che sovente prendiamo a calci nel deretano. Possiamo addirittura convincerci di non rimanere invischiati da una certa indifferenza che sta facendo più vittime della pandemia. Possiamo fare gli estremisti realisti di quella casacca o di quell'altra, possiamo indossare i colori sgarbati della retorica, possiamo fare i santi e i diavoli a seconda degli interessi che premono alle porte. Addirittura potremmo fare tante altre e diverse cose di fronte a una creatura annegata per la nostra incuria, la nostra disabitudine a fare seguire alle parole i fatti, per la nostra incapacità di fare

veramente qualcosa di importante per un moto di compassione, per un principio inalienabile di umanità, per quell'amore nei riguardi di tutti i bambini. Quei bambini che non sono migranti, non sono extracomunitari, non sono delinquenti in trasferta, non sono muscoli per il mercato della carne. Invece non facciamo niente, peggio, non intendiamo proprio vedere a un palmo dal nostro naso. Sono bambini, sono innocenti, sono quella parte di noi che mai dovrebbe fare i conti con la nostra furba vigliaccheria e crudeltà nei riguardi dei soliti altri. I soliti altri, anche dei più piccoli, quelli che durante le famose guerre giuste e necessarie sono i primi a rimetterci la vita. Quando penso alle tante discussioni sullo stranie-

ro, su quelli che hanno la pelle nera, su quanti vengono da noi a rompere le scatole, penso con la stessa intensità che correrebbe l'obbligo di non fare politica sulla pelle di un bimbo di pochi mesi, un bimbo raccattato e ricomposto alla bell'e meglio per non dover farci i conti per davvero. Quando penso a Joseph nell'imminenza del Natale, penso a mia figlia che prepara il presepio, l'albero, penso al Bambino Gesù che nasce, penso a come i bambini e le loro madri non dovrebbero mai ricevere il diniego della perdita-assenza più grande.

VINCENZO
ANDRAOUS
VIA LOMONACO 43
PAVIA
CELL 3483313386

PIAZZA GIOVANI - COSTRUTTORI DI SPERANZA

Cari amici, stiamo nuovamente vivendo un tempo di chiusura e incertezza. L'emergenza Covid è un imprevisto che ha portato dolore e paura e ha stravolto i nostri stili di vita. Ci ritroviamo a stare a casa, ad avere poche occasioni di incontro con gli amici e le persone a cui vogliamo bene, non possiamo più fare cose che prima ci sembravano normali, spesso ci prende l'ansia. Ma non vogliamo arrenderci perché questo tempo è nelle nostre mani e possiamo provare ad affrontarlo insieme. Abbiamo bisogno di una scialuppa di salvataggio che ci dia strumenti per vivere l'oggi, ma anche

per immaginare già la ripartenza di domani.

Tra le tante domande che ci nascono dentro in queste settimane, vorremmo custodirne una in particolare: "Come possiamo portare speranza in una situazione così delicata?".

Nello scorso lock-down ci siamo tenuti in contatto attraverso la trasmissione Piazza Giovani, che ha visto coinvolte migliaia di persone. Ci avete scritto in tantissimi dicendoci che quelle poche ore passate insieme erano un punto di luce in un momento di così grande buio.

Anche questa volta ci piacerebbe incontrarvi attraverso i social e la rete, ma in un percorso

rinnovato che avrà per tema "Costruttori di speranza". Saremo insieme ogni lunedì e inizieremo con i primi otto appuntamenti in cui proveremo a condividere insieme passi concreti di speranza. Ogni puntata vedrà protagonista una parola chiave come attesa, giustizia, verità, fede, perseveranza, preghiera... La approfondiremo parlando alla mente, al cuore e all'anima di chi ci ascolta, attraverso il coinvolgimento e le testimonianze di giovani, le riflessioni di alcuni esperti, l'esperienza degli Arsenalì, la musica. Creeremo così una nostra cassetta degli attrezzi, una sorta di kit interiore di emergenza pronto all'uso per questo

periodo.

Abbiamo pensato a questi incontri come ad un'occasione di formazione, utile anche per il confronto all'interno dei vostri gruppi, grazie a spunti e materiali che passo passo divideremo con voi. Per partecipare con il tuo gruppo e ricevere il materiale formativo per gli educatori scrivici via email: giovani@sermig.org Vi aspettiamo lunedì 16 novembre alle ore 20.45 su tutti i nostri canali di streaming.

SERMIG
Piazza Borgo Dora, 61
- 10152 Torino - Italia
Tel: +39.011.4368566
Fax: +39.011.5215571
E-mail:
sermig@sermig.org



**Il Centro
Per Non Subire Violenza
all'interno del Patto di
collaborazione
"UNA RETE PER LA CULTURA
AL CENTRO CIVICO"**

presenta

**LA CASA RIFUGIO A INDIRIZZO SEGRETO
20 ANNI A GENOVA**

presso
**PIATTAFORMA
ZOOM**

24 Novembre - Ore 17.00

Per iscrivervi all'incontro, inviate il vostro nome e cognome
alla mail: eventipernonsubire@libero.it
Vi arriverà il giorno stesso il link per collegarvi.



Indirizzi: Salita Campasso di San Nicola 3/3,
16153 Genova
via XVII Settembre 12, 06049 Spoleto (PG)
Via A. Vespucci 17, 10093 Collegno (TO)
Fossato San Nicola 2, 16136 Genova

Genova:
E-mail: ag.tamtamvolontariato@fastwebnet.it

Spoleto:
Tel. e Fax 0743.43709

Collegno:
333 1138180

- Tra le finalità, come si legge nello statuto, quelle di
- divulgare all'esterno ideali, notizie e quant'altro scaturisca dagli scopi e ideali delle associazioni che vi aderiscono, tramite vari "Media";
 - dare spazio, aiutare e collaborare con tutte le associazioni di volontariato con cui sarà possibile, al fine di promuovere, far conoscere e far avvicinare tutte le realtà di volontariato;
 - dare risalto alle realtà disagiate per sensibilizzare l'opinione pubblica e tentare di adottare provvedimenti utili dal punto di vista umano e sociale;
 - servirsi della collaborazione di persone svantaggiate



[Www.millemani.org](http://www.millemani.org)
[Www.movimentorangers.org](http://www.movimentorangers.org)

Il Nostro Spirito



Se ognuno pensasse a cambiare se stesso, tutto il mondo cambierebbe.
(Bayazid)

“se molti uomini di poco conto, in molti posti di poco conto, facessero cose di poco conto, allora il mondo potrebbe cambiare”.
(Torelli)

Non riteniamoci degli eroi per ciò che facciamo, ma semplicemente persone che accolgono

la vita come un dono e che cercano di impegnarlo per il meglio, per il bene. Se saremo in tanti a compiere questa scelta, il mondo sì che potrebbe cambiare.

D'altro canto, non dobbiamo ritenerci indegni o incapaci perché tutti possiamo, ad ognuno è data la possibilità di rendere migliore la propria vita e, insieme ad altri, di trasformare il mondo.

“Se questi e quelli, perché non io?”

E' l'incitamento di Sant'Agostino a non aspettare che inizi qualche altro. Tocca a te, oggi, cominciare un cerchio di gioia. spesso basta solo una scintilla piccola piccola per far esplodere una carica enorme.

Basta una scintilla di bontà e il mondo comincerà a cambiare.

Nessuno si senta obbligato a diffondere la Parola di Dio, tramite mail. Infatti, chi non si sente pronto a farlo, sappia che prima deve imparare ad accoglierla nel proprio cuore e poi, pian piano troverà il piacere di trasmetterla ad altri. Non inganna mai! Non abbiate paura!

Spalancate le porte a Cristo (Giovanni Paolo II). In internet circolano miliardi di parole spesso vuote, insulse, volgari, offensive ecc. e allora gustiamoci la PAROLA DI DIO! Se qualcuno si vergognerà di me e delle mie parole, il Figlio dell'uomo si vergognerà di lui quando ritornerà nella gloria sua e del Padre e degli angeli santi. (Lc 9, 26)