

L'auto mutuo aiuto a scuola per vincere l'ansia e lo stress

«L'idea è di mettere in classe, a disposizione dei ragazzi, scatole dove inserire disegni e frasi legate alle emozioni negative e, poi, a quelle positive»

Lucia Compagnino

L'auto mutuo aiuto arriva nelle scuole per combattere e gestire lo stress da Covid. Verrà presentato sabato a Palazzo Ducale, nell'ambito degli Stati

Generali dell'Educazione, il progetto "Noi e il Covid. L'auto mutuo aiuto strategico nella scuola" pensato dallo psichiatra Giorgio Schiappacasse, già direttore del Sert Ponente dell'Asl 3, con l'Agenzia per la famiglia del Comune di Genova.

«Da quando sono in pensione collaboro con le associazioni che si occupano di auto mutuo aiuto» spiega. E nell'anno dedicato a questa modalità di

ascolto e condivisione fra pari, formalizzata nel 1935 negli Stati Uniti con gli Alcolisti Anonimi ma poi applicata anche alle dipendenze da droga, azzardo e sesso, ai disturbi alimentari, al lutto, alle problematiche di coppia e genitoriali, ecco che l'auto mutuo aiuto entra a scuola, a Genova è la prima volta, a sostegno di allievi, docenti e personale scolastico.

«Il percorso, al quale hanno

dini, è adatto a ogni età e si articola lungo tutto l'anno scolastico» spiega Schiappacasse, che ha anche scritto una guida sull'argomento, in uscita a novembre. «Si parte con una presentazione del progetto agli insegnanti, che può anche avvenire online. E si prosegue con la preparazione di quelle che ho chiamato "scatole dei draghi": semplici scatole da sistemare in classe e nelle sale professori, dove ogni giorno tutti sono invitati a mettere, in modo anonimo, un contributo legato alle emozioni negative dovute alla situazione: stress, paura, rabbia, ansia espresse con disegni, frasi, come si vuole».

A gennaio nelle scatole verranno invece messi pensieri

e di consolazione. Alla fine del mese le scatole si chiudono e si smaltiscono in modo rispettoso dell'ambiente, con un gesto rituale. I docenti nel frattempo avranno creato dei piccoli gruppi di auto mutuo aiuto, che proseguiranno; gli stu-

A fine anno gli istituti partecipanti daranno vita a un evento aperto alla città

denti prepareranno un elaborato da condividere in classe in un momento di ascolto senza giudizio. A marzo con gli elaborati si farà un collage e i collage di ogni classe verranno

dell'anno tutte le scuole che hanno partecipato al progetto daranno vita a un evento-spettacolo aperto alla città.

«L'auto mutuo aiuto si basa su una filosofia ben precisa: il semplice ascolto ci trasforma. E si può applicare a tutto ciò che ci fa male nella vita» spiega Schiappacasse. Lo scambio esperienziale con persone che vivono o hanno vissuto il nostro disagio spezza l'isolamento, si fa confronto, sostegno, crescita e maturazione. Tant'è che a Genova di gruppi ne esistono già un centinaio. Sono dedicati a vari temi e raggruppati in diverse associazioni come Gruppi dei 12 passi, Club degli alcolisti in trattamento, Genitoriinsieme, Ama.li (automutuoaumento Liguria).—

SAN MARCELLINO

Stasera alle 17 a Palazzo Ducale l'Associazione e Fondazione San Marcellino organizza l'incontro "Rendicontare e valutare le attività di interesse generale e il loro effetto". Come consuetudine, la presentazione dei bilanci diventa l'occasione per un momento di riflessione sul lavoro nel Terzo settore e in ambiti di grande difficoltà nel sociale. A causa delle misure per il contenimento del contagio l'appuntamento è a invito ma sarà trasmesso in diretta streaming sui canali dell'Università (YouTube) e San Marcellino (Facebook).

TERRAMARE

Stasera dalle 20.30 alle 22.30 in via del Lagaccio 27 si tiene la nuova edizione di "Terramare", il corso di teatro ambientale di Legambiente che prosegue ogni martedì con gli stessi orari. Costa 30 euro al mese. Info e iscrizioni info@legambientegiovanienere.org

STELLE NELLO SPORT

Stelle nello Sport, il progetto che promuove la cultura e i valori dello sport, arrivato alla ventunesima edizione, lancia

una campagna di raccolta fondi sulla piattaforma www.gofundme.com/GigiGhirotti a sostegno della Gigi Ghirotti di Franco Henriquet. L'associazione, che assiste i malati a fine vita a domicilio e in hospice, non si è mai fermata nei difficili mesi del lockdown. «Sono però notevolmente calate le donazioni – racconta Henriquet – e oggi più che mai serve un grande aiuto da parte di tutti per proseguire nella nostra missione».

CORSO ONLINE CELIVO

Domani dalle 14.30 alle 16.30, per il Festival dello Sviluppo Sostenibile 2020, il Celivo organizza un momento formativo online accessibile a tutti (con iscrizione sul sito www.celivo.it) dedicato a "La sostenibilità: principi di base e possibili applicazioni nel terzo settore". L'incontro è condotto da Filippo Maria Giorgi dell'agenzia APE Consulting che dopo una prima parte introduttiva fornirà alcuni consigli per far proprie le nozioni apprese e renderle utilizzabili in un contesto lavorativo. Successivamente si parlerà di casi concreti per dare ai partecipanti esempi reali e riproducibili di come la sostenibilità possa essere applicata in vari contesti.

LA CAMPAGNA

Tumore al seno, visite mediche e consulenze per prevenirlo

Per tutto il mese nell'ambulatorio di via Bosco 31/10 si svolgono le visite senologiche gratuite, da prenotare sul sito dell'associazione. Della campagna fanno anche parte le consulenze nutrizionali gratuite il 14, 20 e 28 ottobre, l'apericena benefico del 16 al Savoia e il torneo di tennis del 25. www.legatumori.genova.it —



CENTRO ANTI-VIOLENZA

Proseguono gli incontri del Centro per non subire violenza sulla sua pagina Facebook: in ognuno interviene un volontario delle tante associazioni con cui il centro collabora. Giovedì alle 17 sarà la volta di Arturo Sica dell'Associazione White Dove.

LOTTA AL PARKINSON

L'Associazione Ligure Parkinson inaugura giovedì alle 18 a

Palazzo Grillo in via alla Chiesa delle Vigne 18 rosso la mostra fotografica parlante "Non chiamatemi morbo" con le fotografie di Giovanni Diffidenti e le narrazioni di Lella Costa e Claudio Bisio, che si possono ascoltare grazie alla app della mostra. All'inaugurazione intervengono, oltre al fotografo, Antonella Moretti, Giangi Milesi e Roberto Castelli. All'inaugurazione si accede solo su prenotazione (chiamando il 348 7585755 o scrivendo a segre-

teria@parkinson-italia.it). La mostra resta visitabile fino al 1 novembre. Orario: mercoledì 16-20.

RACCOLTE SANGUE

Gli appuntamenti della settimana con le raccolte mobili del sangue dell'Avis sono: domani dalle 8 alle 12 in piazza Fontane Marose, giovedì dalle 8 alle 12 a Voltri e venerdì con gli stessi orari a Pontedecimo in occasione del mercato. Sabato a Voltri, alla Fiuma-

ra e ad Apparizione, domenica a Pegli e di nuovo Apparizione. È obbligatoria la prenotazione al 329 2345449 (lun-ven 8.30-12.30). L'autoemoteca Fidas invece si troverà giovedì mattina in via XX Settembre e al pomeriggio in Piazza Tazzoli a Sestri, venerdì mattina ad Arenzano, in via Bocca, e al pomeriggio di nuovo in Piazza Tazzoli. Sabato mattina a Lumarzo e domenica mattina a Sori. Su appuntamento: 010 8314855 o 335 1329297. —

L'INIZIATIVA PRESENTATA SARATO AL DUCALE E AGLI STATI GENERALI DELL'EDUCAZIONE

già aderito alcuni istituti citta-

positivi. espressioni di affetto

no esposti a scuola. Alla fine

CHIARA SIMEONI, VOLONTARIA

«Vicini a chi soffre anche se c'è il Covid grazie al nuovo numero verde dell'Avo»

I volontari genovesi dell'Avo, associazione volontari ospedalieri, sono 800 e prima dell'emergenza sanitaria erano operativi in sette ospedali, quindici strutture per anziani, tre Case della Salute e in molte realtà che si occupano di persone disabili o con problemi psichiatrici. Oggi il servizio è drasticamente ridotto per le norme anti contagio ma l'associazione ha inventato nuovi modi per rendersi utile. «Abbiamo aperto un numero verde e stiamo avviando un esperimento con l'Asl3 in Alta

Valbisagno» racconta la presidente Chiara Simeoni. Il numero verde 800 135442 è attivo dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12 e dalle 15 alle 18 e al sabato dalle 9 alle 12 ed è dedicato alle persone ammalate, fragili, anziane e sole, che potranno trovare ascolto e conforto.

In Alta Valbisagno invece si sta lavorando a un'attività inedita per l'Avo, perché al di fuori delle strutture di cura. «L'idea è di avere una stanza in concessione per creare occasioni di socializzazione

che diventino poi una consuetudine per le persone anziane e sole» aggiunge Simeoni. La presidente, genovese, 73 anni, si è avvicinata all'Avo 18 anni fa grazie a suo marito, anch'egli volontario, che a sua volta aveva iniziato dopo un ricovero in ospedale. Ogni volontario normalmente copre un turno alla settimana di due ore e mezza, Simeoni si occupava anche della formazione dei nuovi arrivati, sempre graditi per favorire il ricambio generazionale.

Il corso base, che dura

tre mesi e prevede un inizio di attività in affiancamento, riprenderà appena le condizioni sanitarie lo permetteranno. «Dall'inizio del lockdown abbiamo anche fornito presidii sanitari alle strutture per anziani che ne erano sprovviste, abbiamo donato kit per il disegno ai piccoli ricoverati del Gaslini chiamato in accordo con Sant'Egidio persone che gradivano un contatto telefonico con i nostri volontari, regalato tablet a diverse Rsa per mantenere gli ospiti in contatto con noi e con il mondo» prosegue Simeoni.

Su richiesta del Galliera è recentemente ripartito il tradizionale servizio di accoglienza, naturalmente in sicurezza. —