

La galassia della solidarietà

Silvia Pedemonte

C'erano - e restano - gli alcolisti anonimi. C'erano - e restano - i gruppi di coloro che abusano di droghe e sostanze. I cerchi si sono allargati sempre più, però. Abbracciando un'infinità di altri nodi, di altre dipendenze, di altri scogli della vita da cercare di superare anche grazie all'aiuto degli altri. E, in particolare, di chi ha affrontato la stessa esperienza. O di chi è tutt'ora in battaglia.

Si chiama auto mutuo aiuto (spesso indicato con l'acronimo, significativo, A.m.a.): è il reciproco sostegno, gratuito, di chi vive o ha vissuto situazioni analoghe. Nei gruppi una figura chiave è quella dei facilitatori che sanno come condurre al meglio le dinamiche che si vengono a creare, di volta in volta, nel flusso di parole, emozioni, dolori. A Genova le realtà sono più di cento, tra centro e periferie: il Comune ha recentemente pubblicato una vera e propria antologia (si può trovare sul sito internet dell'ente) con le tematiche affrontate, i riferimenti dei gruppi, le indicazioni chiave fra contatti telefonici e web.

Le dipendenze si sono moltiplicate: ci sono i ragazzi - e non solo - che non si staccano da smartphone e giochi elettronici.

Insieme contro il disagio

Più di 100 in città le esperienze di auto mutuo aiuto per chi sfida una dipendenza
La cura del gruppo contro i problemi legati a droga, alcolici, gioco e sessuomania

ci; ci sono i giocatori anonimi e pure i debitori, anonimi. C'è chi è nel vortice dei disturbi alimentari e si abbuffa in modo compulsivo. Chi soffre di incapacità di mantenere relazioni sane con se stesso e gli altri. Chi è dipendente dal sesso. Crescono esponenzialmente i malati di demenze, a partire dall'Alzheimer: il mutuo aiuto riesce a dare un respiro, almeno parziale, ai famigliari che si occupano di loro. Tante realtà di mutuo aiuto guardano proprio ai famigliari di chi è alle prese con una dipendenza. E, altra novità rispetto al passato: nonostante la fine dell'emergenza pandemica tante



LORENZA ROSSO
ASSESSORE SERVIZI SOCIALI
COMUNE DI GENOVA

«Questo sistema aiuta ad affrontare situazioni di difficoltà personali e familiari. Contro l'isolamento serve la solidarietà»

realtà continuano a privilegiare gli incontri online, anche per motivi di maggiore riservatezza.

Il progetto di auto mutuo aiuto "Genovainsieme" è stato avviato il 12 novembre 2019. Il Comune di Genova e l'Agenzia per la Famiglia hanno presentato, nelle scorse settimane, il depliant "Auto mutuo aiuto una risorsa alla portata di tutti" che resta disponibile sul sito del Comune e poi verrà diffuso fra biblioteche, farmacie e uffici comunali.

«Questo nuovo strumento - dice l'assessore con deleghe a Servizi sociali, Famiglia e Disabilità Lorenza Rosso - potrà contribuire a far conoscere sempre di più e avvicinare le persone a quella preziosissima risorsa rappresentata dai gruppi di auto mutuo aiuto. Tramite la condivisione delle proprie esperienze, questi gruppi aiutano ad affrontare situazioni di difficoltà personali e familiari. Non va dimenticato, poi, che l'esperienza dell'auto mutuo aiuto contribuisce a sensibilizzare la comunità alla mutualità e solidarietà come antidoto all'isolamento. La guida è uno strumento prezioso specie nelle mani di chi attraversa momenti di sofferenza». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA RETE DEI GENITORI SI È MOLTIPLICATA NEI DECENNI

Dall'incubo eroina allo smartphone. Gli sos di mamme e papà per i figli

Alla fine degli anni Novanta, quando in città è nato il gruppo di auto mutuo aiuto "Genitori Insieme", il nemico era soprattutto uno: «La droga pesante. Arrivavano genitori con i figli che facevano uso di cocaina ed eroina» racconta Gino Duchi, segretario del gruppo.

Vent'anni dopo è cambiato davvero il mondo. Le dipendenze si sono moltiplicate. E l'età dei figli con dipendenze si è allargata a dismi-

sura: «Parliamo di una fascia che oggi va dai 13 anni, l'età della scuola media fino ai 30 anni - afferma ancor Duchi - le dipendenze? Alcol, droghe inquadrate erroneamente come "leggere", fumo ma anche e smartphone e giochi elettronici». Dal 2016 il gruppo si incontra settimanalmente in corso De Stefanis 8, in locali del Municipio IV Bassa Valbisagno. E, soprattutto: si è creata una vera e propria rete con più punti di realtà in tutto il territorio cittadino ma anche a Pedemonte,



Un incontro dei genitori

Recco e Cogoleto. E c'è anche un gruppo online dove a confrontarsi sono anche genitori di Bergamo, Milano, Grosseto. Più di duecento mamme e papà che si sostengono, confrontano, cercano soluzioni assieme. «Ci sentiamo capiti - è una delle testimonianze presenti sul sito dell'associazione - e non giudicati». —

S.PED.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL GRUPPO SEGUE IL PRINCIPIO DEI DODICI PASSI

Acquisti in serie e vuoti da colmare. Debitori anonimi, una vita in rosso

Comprano in modo compulsivo, per riempire vuoti. Spesso arrivano da altre dipendenze, fra alcol e gioco. E vivono costantemente sul filo del rasoio «in attesa del prossimo stipendio o firmando degli assegni con la speranza che i soldi possano apparire all'improvviso».

Anche a Genova, dal 2013, c'è il gruppo di auto mutuo aiuto di Debitori Anonimi. Gli incontri prima erano dalla chiesa della Consolazione, poi si sono spostati alla basilica di Santa Maria delle Vigne.

Ora, anche complice la pandemia, sono tutti online, anche per maggior privacy. Il principio del percorso è quello dei 12 passi degli alcolisti anonimi.

«Con il Covid 19 abbiamo avuto un notevole aumento di richieste anche da parte dei famigliari dei debitori - spiegano i referenti del gruppo genovese - alla base ci sono il più delle volte situazioni di vuoti affettivi, soprattutto pregressi. Il debitore non ha la percezione delle proprie entrate e



La basilica di N.S. delle Vigne

uscite e spesso arriva a ingarbugliare oltremodo la propria vita anche come sorta di richiesta di attenzione».

Fra chi partecipa al gruppo ci sono più donne che uomini. «È come se ognuno avesse un fondo da toccare. E spesso il problema viene sottovalutato. Si pensa "Posso uscirne quando voglio". Ma non è così». —

S.PED.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL LUTTO PER I BIMBI MAI VENUTI AL MONDO

Fiocchi azzurri e rosa diventati neri. Quel dolore per le morti in grembo

«Un bambino che nessuno ha mai visto è, per la società, un bambino che non esiste». Erika Zerbini, genovese, si definisce «tris mamma per chi mi vede e penta mamma per chi mi conosce». Perché Erika ha vissuto la morte in grembo di due delle sue figlie nel secondo trimestre di gravidanza. Dal dolore provato da Erika è nato un percorso di aiuto a mamme e papà che perdono il proprio figlio prima della

sua venuta al mondo. Erika Zerbini nel 2016 ha aperto, assieme alla psicologa e psico-terapeuta Novella C. Buiani un blog - www. luttoperinanatale.life. Ha scritto diversi libri - il primo è "Questione di biglie" - ed è in prima linea, come facilitatrice, nel gruppo di auto mutuo aiuto solo online dedicato alle mamme e ai papà che hanno vissuto o vivono il lutto perinatale. E promuove percorsi di scrittura espressiva per i genitori in lutto. «C'è una sorta di sottostima del dolore at-



Erika Zerbini

torno a chi perde i figli attorno al periodo del parto, come se la società non considerasse questo lutto come vero, importante». Tra testimonianze e spunti il sito ha anche tante citazioni splendide. Una, è di Emily Dickinson: «A un cuore in pezzi nessuno s'avvicina senza l'alto privilegio di avere sofferto altrettanto». —

S.PED.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SUPPORTO PER CHI ACCUDISCE I FAMIGLIARI

Alzheimer e demenze in crescita. L'aiuto per le difficoltà dei caregiver

Il boom di richieste, per il gruppo di auto mutuo aiuto "Prendimi per mano", è arrivato con la pandemia.

«Perché la già difficilissima quotidianità di chi soffre di demenze e per i famigliari che li accudiscono è diventata impossibile dovendo rimanere sempre a casa. Come riuscire a spiegare a un malato di Alzheimer la quotidianità completamente sconvolta dal Covid 19, fra lockdown e regole stringenti? E come dare respiro ai caregiver, ovvero ai fami-

gliari che si prendono cura dei propri cari malati?». Loredana Rabino, 58 anni, è alla guida del gruppo - ora solo online - "Prendimi per mano" dedicato proprio a chi si occupa di un familiare affetto da demenza. «La quotidianità di un caregiver è davvero complessa - afferma Rabino - a partire dallo svolgimento delle pratiche burocratiche. C'è un'eccellenza in regione: è l'Asl Imperiese che prende in carico il malato di demenze e anche il suo caregiver, per dare a quest'ultimo un supporto psico-



Loredana Rabino

gico. Ma è un'eccezione, questa. Il più delle volte i caregiver sono soli e si devono davvero dividere fra mille difficoltà».

Le demenze sono in crescita. Anche fra le persone non anziane. «Anche fra chi ha 60 anni. Nel nostro spazio ciascuno mette a disposizione degli altri esperienze e vissuto. E, assieme, ci si aiuta». —

S.PED.

© RIPRODUZIONE RISERVATA