

ABITARE IN SICUREZZA - Recovery College -

Dipartimento Assistenziale Integrato Salute Mentale e Dipendenze Patologiche

05-10-2021

L'ESPERIENZA DEL GRUPPO CONDIMENTI

A cura della Cooperativa Sociale Cigno Verde



I PROTAGONISTI

Utenti di progetti socio-riabilitativi in essere presso la Cooperativa sociale Cigno Verde.

- ✘ Età compresa tra i 24 e i 43 anni
- ✘ Pregressa conoscenza con e tra i partecipanti
- ✘ Bisogno di condivisione e di spazi socializzanti dopo la fase acuta della pandemia da COVID-19

I PROGETTI PARAI

L'obiettivo ultimo dei progetti PARAI è quello di favorire la definizione di traiettorie di vita per ogni persona, affinché questa possa svolgere sempre più in autonomia le azioni della propria quotidianità.

- ✘ costruire un ruolo professionale
- ✘ nella pratica quotidiana e nelle attività socializzanti

LA QUOTIDIANITA' DURANTE E DOPO LA FASE ACUTA DELLA PANDEMIA DA COVID-19

La fase acuta della pandemia da COVID-19 ha messo in evidenza alcune criticità e limiti della sfera dell'Abitare sia in autonomia sia con la famiglia.

Gli operatori: necessità di nuovi strumenti, tempi e obiettivi degli interventi educativi

Gli utenti: nuovi modi di vivere il tempo divenuto improvvisamente vuoto

UTENTI COMPETENTI E CONSAPEVOLI

- ✘ Limiti e difficoltà nella vita quotidiana, ma anche tante **risorse** e **strategie efficaci personali** e spontanee.

OBIETTIVO DEL GRUPPO CONDIMENTI

Favorire la **condivisione** e la **costruzione di strategie personalizzate** per fronteggiare le difficoltà.

In particolare, la **costruzione di un'autonomia** nei ragazzi e/o giovani adulti passa *dalla complessa sfida nel trovare autonomamente risorse, soluzione e motivazioni per eseguire le più elementari azioni quotidiane che possano favorire un reale percorso verso l'autonomia.*

-
- ✘ Favorire la **definizione di un tempo e uno spazio** che faccia da **contenitore di emotività** positive e negative, dubbi e perplessità.
 - ✘ Promuovere una crescita personale attraverso la **condivisione di strategie e buone pratiche** in un **contesto tra pari**.

Specificando la distinzione di intenti, contesti e obiettivi tra la partecipazione alle attività lavorative e quella al gruppo di auto-mutuo aiuto, è stata proposta una serie di incontri da svolgersi in sede per confrontarsi su tematiche rilevanti per la costruzione dell' autonomia.

LE MACROAREE:

- ✘ **Autonomia domestica** (gestione pulizia, spesa, pagamento bollette/scadenze mensili)
- ✘ **Autonomia alimentare** (conoscenza dei giusti apporti calorici giornalieri, scelta degli alimenti, tipologie di cottura, gestione delle scorte alimentari, lotta allo spreco)
- ✘ **Autonomia sociale** (luoghi di aggregazione, modalità di socializzazione)
- ✘ **Autonomia abitativa** (possibilità di domiciliazione, affitti, gestione contratto d'affitto, spese condominiali ecc)

Queste macroaree erano solo di orientamento. I reali topic da affrontare sono emersi dalla condivisione e della co-progettazione di tutti i membri del gruppo.

PREPARAZIONE DEL GRUPPO

- ✘ **Luogo e ora:** fissati in modo da coinvolgere tutti, preferibilmente l'orario da scegliersi nelle ore pomeridiane (nota: il luogo è stato scelto perché confortevole, familiare e promotore di un libero scambio)
- ✘ **Tempi:** nel primo periodo si è proposto di svolgere gli incontri una volta al mese in modo da verificare la motivazione e la tenuta del gruppo.
- ✘ **Partecipazione:** l'adesione e la partecipazione devono essere essenzialmente volontarie. Max: 5 partecipanti.

NEL E CON IL GRUPPO

Sono state costruite delle **regole**, validate da ogni partecipante che aveva la possibilità di modificarle, aggiungendo o eliminando.

REGOLE DELLA COMUNICAZIONE NON VIOLENTA:

- ✘ Si ascolta
- ✘ Si parla a bassa voce, senza urlare
- ✘ Nessuno ha torto o ragione, né sbaglia a dire o a fare. Il gruppo accetta senza giudicare
- ✘ Anche il corpo serve a comunicare, con gesti, postura, movimenti, si può comunicare senza invadere lo spazio degli altri.

REGOLE DEL GRUPPO “CONDIMENTI”

Venerdì pomeriggio dalle 14.30-16.00

- ✘ La partecipazione è volontaria. Chiediamo solo di avvertire con anticipo se non si garantisce la presenza.
- ✘ Puntualità: Fino a un quarto d'ora dopo l'inizio (ad esempio entro le 14.45)
- ✘ Gli argomenti vengono proposti dal conduttore ma c'è spazio libero al dialogo e alla discussione.
- ✘ Discussione: tutti *possono* parlare, tutti *devono* ascoltare.
- ✘ La parola si prende uno alla volta, alzando la mano, aspettando che il conduttore acconsenta e che gli altri abbiano finito.
- ✘ Si possono stimolare gli altri a parlare.
- ✘ Si possono proporre liberamente nuovi argomenti di discussione, che devono essere accettati dal gruppo.
- ✘ Prima di salutarsi, ci si confronta su come è andata e se ci sono cose/suggerimenti da cambiare per il prossimo incontro.

OSSERVAZIONI IN ITINERE:

- ✘ i temi sono stati spesso proposti dai ragazzi che a maggioranza o con accordo assoluto hanno accettato di affrontarli;
- ✘ sono emersi bisogni e difficoltà non prevedibili ma sicuramente condivisibili;
- ✘ la piena comprensione e condivisione ha favorito lo scambio di ***strategie personali (emotive o comportamentali)*** e l'individuazione di nuove pienamente accettate dal gruppo in quanto co-costruite all'interno dello scambio comunicativo.

Grazie

Per contatti: m.ciaramella@cignoverdecoop.it