

ASSOCIAZIONE
A.M.A.

auto mutuo aiuto

chiama

PERIODICITÀ QUADRIMESTRALE – POSTE ITALIANE S.P.A. – SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE – D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N° 46) ART. 1, COMMA 2, DCB TRENTO – TAXE PERCUE

BILANCIO SOCIALE 2020

«[...] Vorrei descrivere la nostra società come la società delle mangrovie.

[...] Le mangrovie crescono in un clima meraviglioso dove il fiume (di acqua dolce) incontra il mare (di acqua salata).

Ora immaginate di essere in immersione e qualcuno vi chiede:

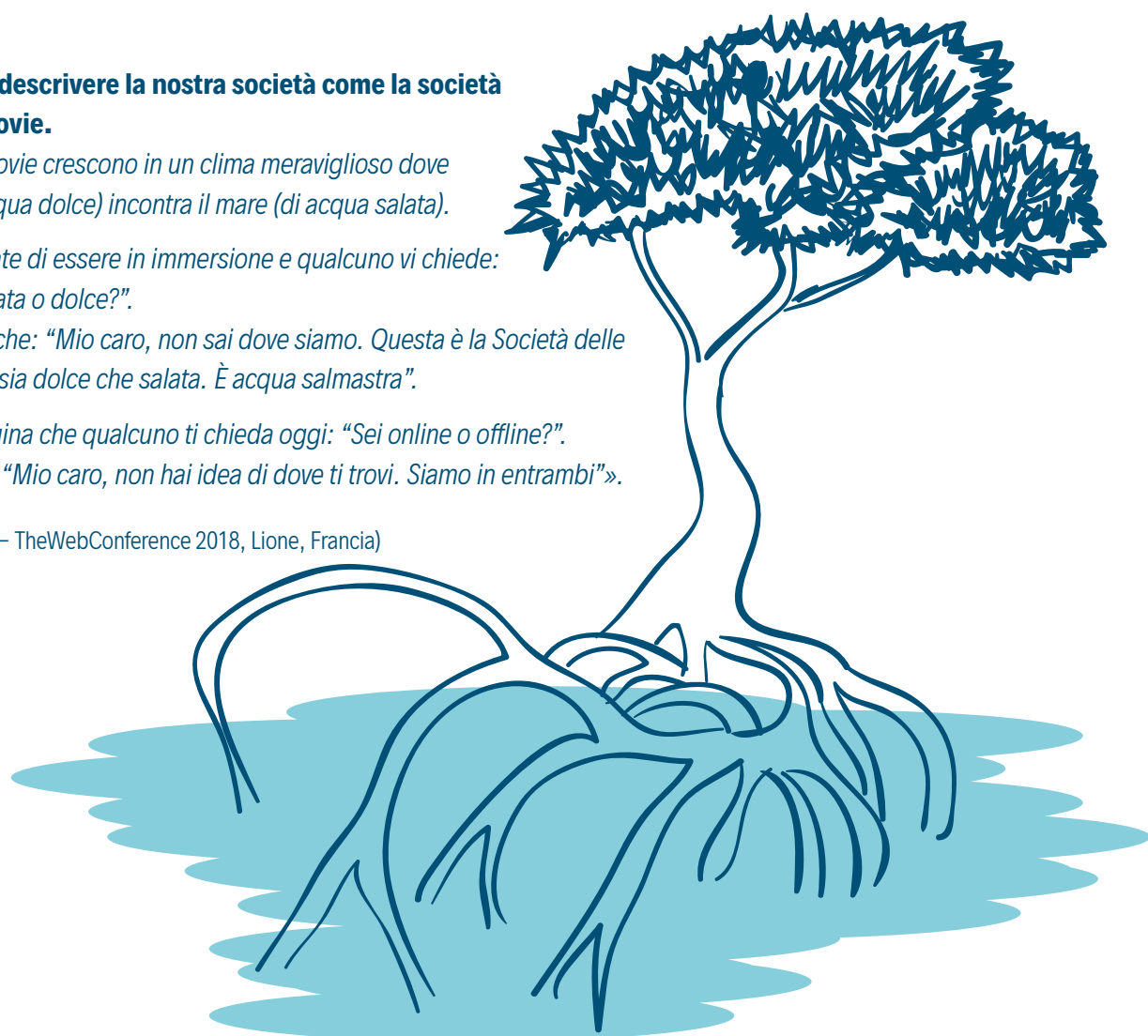
“l’acqua è salata o dolce?”.

La risposta è che: “Mio caro, non sai dove siamo. Questa è la Società delle Mangrovie. È sia dolce che salata. È acqua salmastra”.

Quindi immagina che qualcuno ti chieda oggi: “Sei online o offline?”.

La risposta è: “Mio caro, non hai idea di dove ti trovi. Siamo in entrambi”».

(Luciano Floridi – TheWebConference 2018, Lione, Francia)



Gruppo Redazione: Annalisa Benacchio, Camilla Bettella, Erika Bugna, Beatrice Caratù, Lisa Dal Mas, Elisabetta Migliore, Chiara De Monti, Maddalena Franzoi, Annalisa Pasini, Monica Sadler, Marta Spanevello, Giulia Tomasi, Paola Tonina, Miriam Vanzetta, Zilma Lucia Velame

Impaginazione grafica: Relè Cooperativa Sociale (Trento)

Stampa: Litotipografia Alcione Lavis (Trento)

Editore: Associazione A.M.A. Auto Mutuo Aiuto

Direttore Responsabile: Luca Marognoli

Registrazione tribunale di Trento n° 1013 del 18/11/98

Indirizzo della Redazione: Associazione A.M.A. auto mutuo aiuto Trento

Via Taramelli 17 – 38122 TRENTO – Tel. 0461 239640 – Fax 0461 222951

E-mail: info@automutuoaiuto.it – Sito: www.automutuoaiuto.it

UNA SFIDA COMPLESSA

Lettera dalla Presidente

È quasi un paradosso, quello che ha caratterizzato l'ultimo anno di attività della nostra associazione. Il 2020, il primo anno della pandemia di Covid che ha sconvolto le nostre vite e le nostre abitudini, provocando sofferenza, dolore e morte come da decenni non capitava nel nostro Paese, ha avuto senz'altro un significato particolare per AMA.

Se è vero, infatti, che la nostra associazione nasce con l'obiettivo di promuovere l'auto mutuo aiuto come forma di sostegno, supporto e condivisione tra pari che condividono disturbi, patologie o fasi della vita particolari, è vero anche che le misure restrittive imposte dalla pandemia hanno messo a dura prova questi valori. L'impossibilità del contatto fisico, il divieto di assembrarsi, hanno giocoforza costretto la nostra Associazione a rivedere e ripensare le modalità di gestione dei gruppi.

Inutile nascondere che non è stato facile trovare il modo di mantenere attivi i gruppi pur nel rispetto totale delle regole di sicurezza; è stata una sfida, che, come tutte le sfide, ci ha insegnato alcune cose importanti sulla realtà dei gruppi AMA.

È opportuno precisare che nel corso del 2020 i gruppi sono stati attivi in presenza solo nei mesi di gennaio e febbraio, prima dello scoppio della pandemia mondiale, e durante i mesi estivi tra luglio e settembre. Per il restante tempo, gran parte dei gruppi sono stati spostati online grazie all'ausilio di diverse piattaforme.

Affrontare questo cambiamento non è stato facile per diverse ragioni: i partecipanti ai gruppi di auto mutuo aiuto sono abituati a un contatto in presenza, che include una comunicazione più diretta, una maggiore facilità di empatia, la possibilità di un gesto di vicinanza. Rinunciare a tutti questi aspetti non è stato semplice, e questo spiega, molto probabilmente, il generale rallentamento nell'adesione ai gruppi, che hanno visto un calo nel numero degli ingressi. Da un lato quindi l'oggettiva difficoltà a stabilire una relazione intima in questa modalità a distanza, dall'altro la percezione (suffragata dai dati forniti anche dai media) di un disagio crescente, causato dall'isolamento e dalla paura generati dalla pandemia, hanno caratterizzato questo anno difficile.

Per noi di AMA è stato faticoso e frustrante riconoscere in modo palpabile il maggior bisogno di sostegno da parte della cittadinanza, ma allo stesso tempo scontrarci contro la reale impossibilità di offrire incontri in presenza.

È comunque encomiabile il lavoro fatto dai facilitatori dei gruppi, che hanno continuato a promuovere gli incontri in modalità online, testimoniando quanto la vicinanza emotiva possa comunque essere ricostruita in dimensioni inedite quali quelle del distanziamento fisico.

Un dato estremamente positivo è stato il costituirsi del gruppo a sostegno di parenti di vittime di Covid: il gruppo, partito a inizio aprile, era composto da 6 persone di cui 2 non provenienti da Trento, ma da Pavia e Bergamo.

Preme sottolineare questo dato, che rivela due punti importanti: da un lato la scarsa offerta, sul territorio nazionale e anche del nord Italia (di solito più attivo sul fronte del volontariato) di gruppi come il nostro, dall'altro la capacità della nostra associazione di reagire in modo attento alle esigenze imposte dal presente.

La creazione di un gruppo specificamente dedicato all'elaborazione del lutto di vittime di Covid dimostra infatti la propensione di AMA di restare sempre connessa ai bisogni della popolazione.

Dopo più di un anno di restrizioni, quello che ora auspichiamo è un veloce rientro alla piena partecipazione dei gruppi in presenza. I facilitatori hanno infatti segnalato una progressiva diminuzione del numero dei partecipanti di alcuni gruppi nel corso degli ultimi 14 mesi e un calo dei nuovi ingressi. Ravvisiamo la causa di queste tendenze nello spostamento da una dimensione fisica a una virtuale, non adatta a tutti.

Dall'analisi del recente passato, risulta ad oggi particolarmente urgente anche la ripresa dei gruppi ubicati fuori dalla città, che spesso rappresentano l'unica possibilità di scambio e interazione profonda presente sul territorio.

Speriamo quindi di poter guardare all'immediato futuro con maggiore leggerezza, consapevoli comunque della capacità di resilienza della nostra Associazione che ha saputo restare attiva e prestare servizio anche in un momento di grandissima crisi sociale e collettiva. Per questo un grazie sincero va a tutti i facilitatori, i volontari, i dipendenti di AMA che hanno garantito lo svolgersi delle attività.

Cecilia Dal Ri

Presidente Associazione A.M.A.



PRESENTAZIONE

Il Bilancio sociale da diversi anni risulta un punto di arrivo e riprogrammazione dell'attività dell'Associazione A.M.A. ed è un'occasione di analisi e di riflessione sull'andamento dell'anno appena trascorso utile a progettare gli anni futuri, in base ai bisogni e alle esigenze emerse.

L'analisi del 2020 risulta più approfondita e particolareggiata dal momento che sono state seguite le nuove linee guida richieste dalla P.A.T. Oltre alla versione completa, tuttavia, abbiamo deciso di produrre questa versione più snella, che speriamo possa continuare a rendere evidente e immediato ciò che nell'anno è stato fatto.

Il 2020 è stato senza dubbio un anno di grandi sfide sotto diversi profili, la pandemia ha stravolto gli scenari, i progetti e il modo di lavorare degli operatori impegnati in prima linea e dei volontari con i quali abbiamo reinventato un nuovo modo di esserci per le persone; contemporaneamente è stata affrontata l'inizio della grande sfida dei cambiamenti legislativi e di adempimenti dovuti alla riforma degli enti di terzo settore e dell'entrata in vigore dell'accreditamento e affidamento dei servizi da parte della P.A.T.

È stato pertanto necessario affrontare il 2020 con capacità di resilienza, adattamento e creatività, consapevoli che in un periodo storico difficile come quello che stiamo vivendo il ruolo degli enti del terzo settore è fondamentale per il contenimento del malessere e la tenuta della coesione sociale.

Nel presente documento intendiamo pertanto sottolineare dal nostro osservatorio gli esiti della pandemia, le azioni messe in atto, ma anche un rilancio per il prossimo futuro e per i diversi stakeholders.

In particolare emerge quanto il target giovanile e degli anziani abbia subito le maggiori ripercussioni della pandemia, con un accentuato isolamento e scarse possibilità di relazione, sostegno ed aiuto.

Abbiamo quindi cercato di compensare la minore opportunità di partecipazione a gruppi e spazi con una maggior presenza individuale nell'ascolto e nell'accoglienza delle persone attraverso i colloqui. Abbiamo osservato che dopo le prime ondate tradotte in numeri di ricoveri e deceduti in parallelo si sia creata una seconda ondata più silenziosa di disagio psichico che lascerà strascichi nei prossimi anni e di cui le istituzioni dovranno occuparsi.

La sfida continua degli organi di direzione è ed è stata quella di trovare il delicato equilibrio tra la tutela della salute fisica e la tutela della salute mentale, sapendo che privilegiare una può significare mettere a repentaglio l'altra.

Il 2020 è stato inoltre l'anniversario dei 25 anni della nascita dell'Associazione AMA, ci sarebbe piaciuto fare una grande festa con tutte le persone che hanno condiviso un pezzo di storia con noi e con chi ci è vicino oggi.

Abbiamo dato parola a soci, volontari, consiglieri attraverso un bellissimo video: 25 testimonianze, una per ogni candelina!

Buon compleanno AMA.

Miriam Vanzetta

Coordinatrice Associazione A.M.A.

LA NOSTRA IDENTITÀ

L'associazione "A.M.A. Auto mutuo aiuto OdV" si è adeguata alle norme del Decreto legislativo 117 del 2017 (Codice del Terzo Settore) ed ha modificato il suo statuto nel 2019.

La sua finalità principale rimane quella di rendere possibile nella comunità l'auto mutuo aiuto, attraverso l'attivazione di gruppi e di altre iniziative di mutualità e di promozione della salute e in particolare:

- Promozione dell'auto mutuo aiuto nelle sue diverse forme, secondo la definizione dell'OMS, cioè "nel contesto della promozione della salute, le azioni intraprese dai non addetti ai lavori (per esempio coloro che non sono professionisti del settore sanitario) per mobilitare le risorse necessarie a promuovere, mantenere e ristabilire la salute dei singoli individui o delle comunità";
- Promozione di una visione della salute individuale, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale, che tenga conto dell'importanza per ciascuna persona di una rete di legami sociali e solidali e che valorizzi il protagonismo della persona, in un'ottica di prevenzione e di empowerment;
- Promozione di reti comunitarie orientate alla solidarietà, allo sviluppo del capitale sociale, alla cultura del volontariato e alla cooperazione per il raggiungimento di un beneficio reciproco.

L'associazione ha sede a Trento ma opera su tutto il territorio provinciale, cercando il più possibile di essere aperta ai bisogni delle persone e delle comunità, sempre più dinamici e complessi, e di proporre iniziative non solo nei centri maggiori della Provincia, ma anche nelle zone periferiche.

Attualmente, l'Associazione realizza le proprie attività attraverso un finanziamento da parte della Provincia Autonoma di Trento, dell'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari e del Comune di Trento, in base ai diversi progetti, e attraverso le quote associative annuali, le quote dei corsi di formazione, le donazioni e il 5x1000.

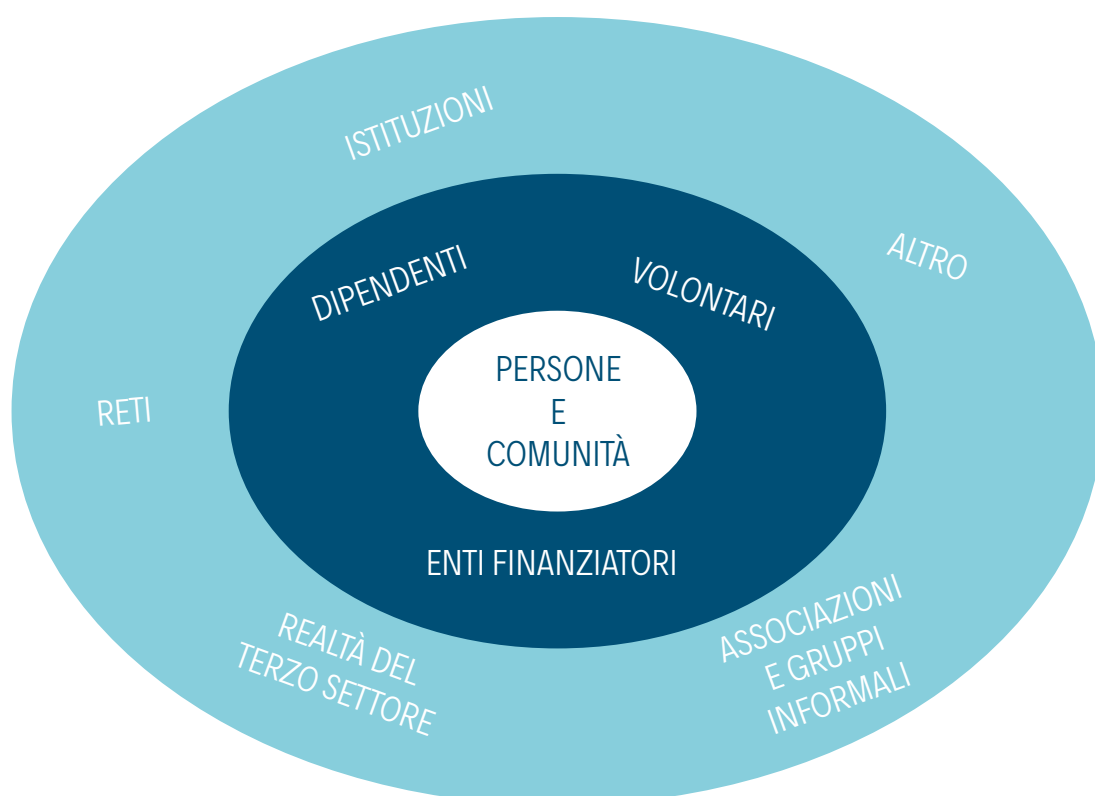
L'attività dell'Associazione, orientata dal Consiglio Direttivo composto da soci volontari, è gestita da operatori professionisti; accanto ad essi, una risorsa fondamentale per la realizzazione della mission sono i volontari, con la loro presenza costante e preziosa nei diversi progetti.

Poiché l'Associazione A.M.A. rappresenta un supporto e un'integrazione alle tradizionali forme di intervento realizzate dai servizi sanitari e sociali, parte dell'impegno dell'Associazione è dedicato al lavoro di rete con le altre realtà del territorio, per favorire risposte più adatte alle persone e per concertare e ottimizzare l'utilizzo delle risorse.

LE PERSONE NELL'ASSOCIAZIONE

Gli Stakeholder

Gli stakeholder, ovvero i “portatori di interesse”, sono i destinatari delle attività (**stakeholder di missione**), coloro che sono attivi nello svolgimento di tali attività e senza la cui presenza l'organizzazione non potrebbe perseguire la sua mission istituzionale (**stakeholder prioritari**) e, infine, coloro che sono coinvolti nelle attività ma non sono fondamentali per la loro attuazione (**altri stakeholder**). Per A.M.A. ciascun attore è importante ed è al contempo un destinatario delle azioni, ma anche un collaboratore per la loro attuazione.



Legenda:

- Stakeholder di missione
- Stakeholder primari
- Altri Stakeholder

Soci, direttivo e revisori

Nell'anno 2020 **i soci** sono stati 249, dei quali 3 erano associazioni. I soci provenienti da Trento e Rovereto sono 141.

Il **Consiglio Direttivo** era così composto: Presidente: Cecilia Dal Rì, Vicepresidente: Gabriele Stelzer, Consiglieri: Giuliano Casagrande, Claudio Dell'Anna, Aaron Giazzon, Giovanna Weber, Monica Zadra.

Il **Collegio dei revisori** era così formato: Norma Benoni, Lara Buccella, Sergio Rizzoli

Da ottobre per adeguarsi alle norme previste dal Codice del Terzo Settore, è stato introdotto l'**Organo di controllo**.

Le operatrici

Nel 2020 hanno lavorato in AMA **15 dipendenti** donne:

 Annalisa Benacchio

 Camilla Bettella

 Erika Bugna

 Beatrice Caratù

 Lisa Dal Mas

 Chiara De Monti

 Maddalena Franzoi

 Alessandra Gianotti

 Elisabetta Migliore

 Monica Sadler

 Marta Spanevello

 Giulia Tomasi

 Paola Tonina

 Miriam Vanzetta

 Zilma Lucia Velame







Sono stati inoltre presenti **4 tirocinanti** per un totale di **697 ore**.



I volontari

Il numero dei volontari è **145** nell'anno 2020. Si tratta di un numero significativo, così come le ore complessivamente dedicate all'attività di volontariato.

All'interno delle linee progettuali, i volontari si occupano di facilitazione di gruppi e spazi di incontro, ascolto telefonico e in chat, accompagnamento/sostegno personale, testimonianza, ospitalità. Molto importanti sono le attività di formazione e supervisione, che forniscono ai volontari conoscenze e strumenti iniziali, supporto e accompagnamento nel tempo, per affrontare compiti molto delicati a fianco delle persone.

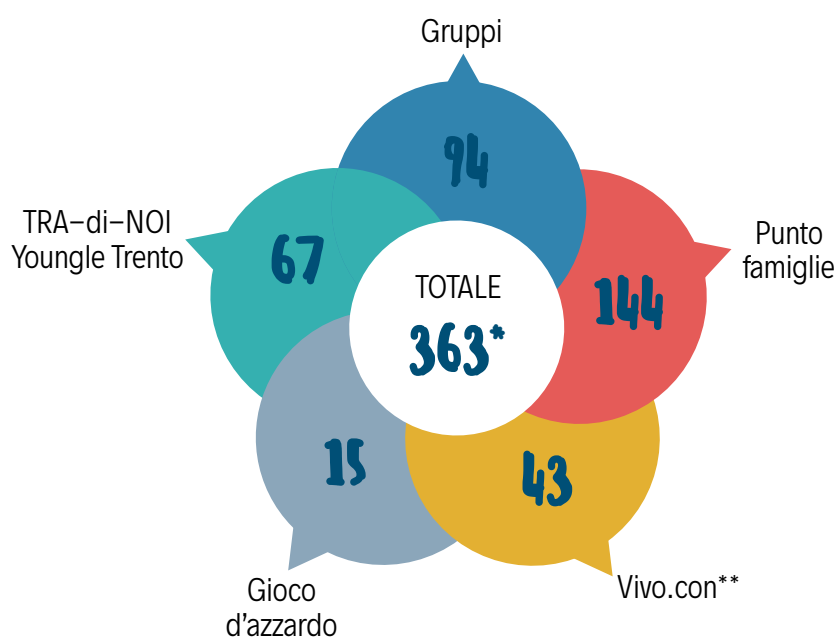
	NUMERO VOLONTARI	NUMERO ORE VOLONTARIATO	ORE DI SUPERVISIONE E FORMAZIONE
 Gruppi e spazi di incontro	73	8.300	34
 Vivo.con	10	*	
 Gioco d'azzardo	14	350	4
 Punto famiglie	4	95	
 Invito alla vita	39	3.483	70
 TRA-di-NOI Youngle Trento	15	266	36
Consiglio direttivo	6	72	
TOTALE	145**	12.566	144

* Non è possibile inserire il dato del progetto VIVO.CON per le sue peculiarità, come descritto nella sezione apposita

** Il numero totale dei volontari differisce dalla somma dei volontari per progetto, in quanto uno stesso volontario può svolgere il proprio ruolo in più ambiti

Le persone coinvolte

NUOVE PERSONE ENTRATE IN CONTATTO CON A.M.A. PER LA PRIMA VOLTA NEL 2020



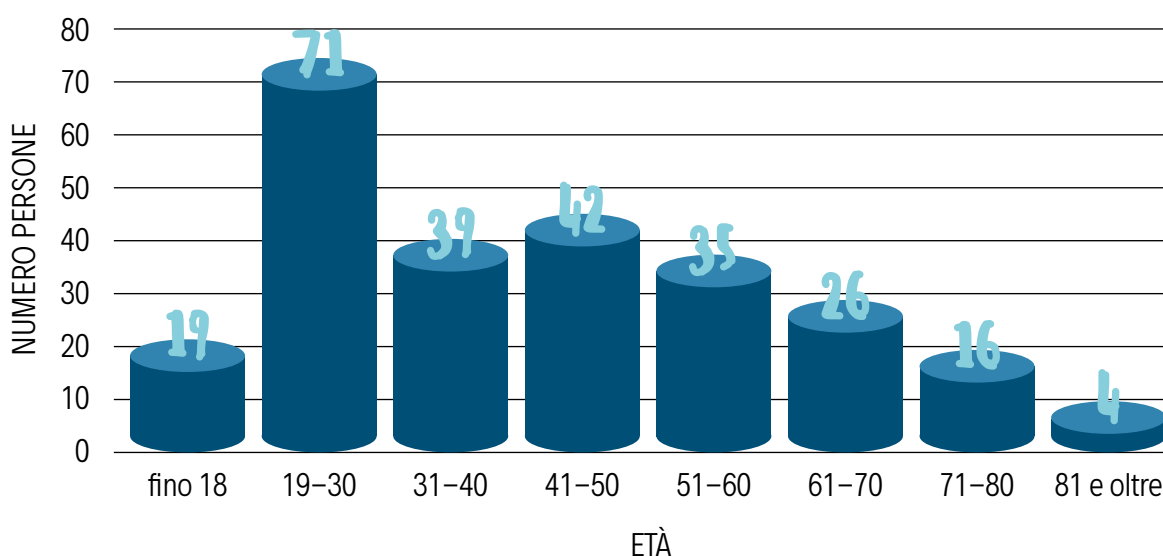
* Da questo totale sono escluse le persone che si sono rivolte alla linea telefonica di Invito alla Vita.
** Per il progetto VIVO.CON è stato conteggiato un referente nel caso di nuclei familiari.

GENERE



Dato non disponibile: 53

ETÀ

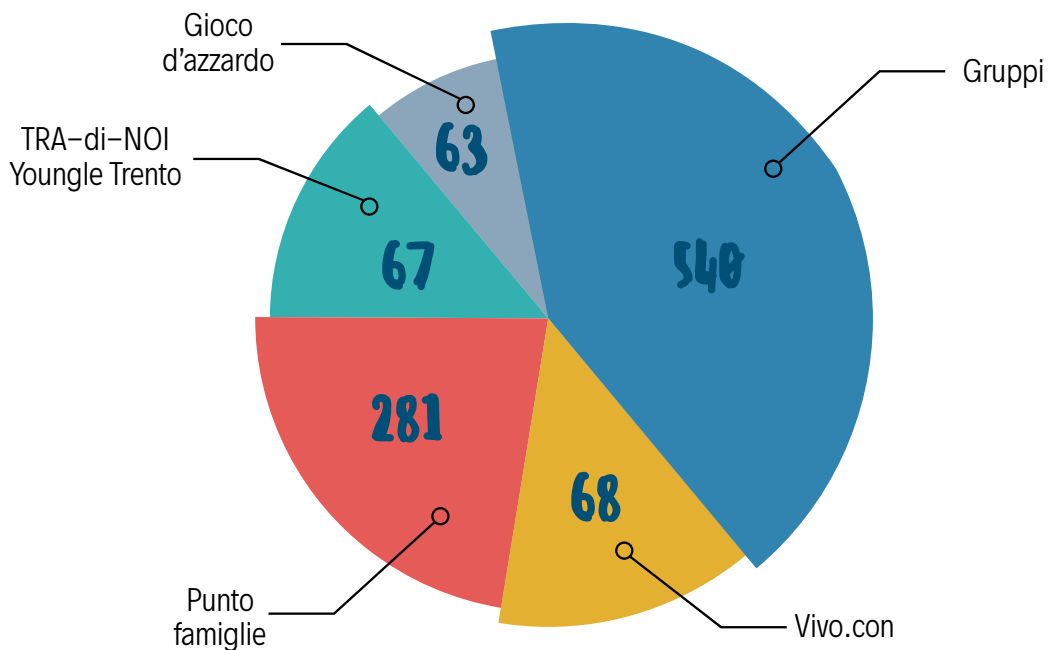


Dato non disponibile: 111

RESIDENZA NUOVE PERSONE



PERSONE IN TOTALE CHE HANNO PARTECIPATO AI VARI PROGETTI NEL 2020



Totale 1.019

* Da questo totale sono escluse le persone che si sono rivolte alla linea telefonica di Invito alla Vita e le persone che si sono rivolte allo sportello vivo.con per informazioni.

I NOSTRI PROGETTI

Al momento l'Associazione si occupa di vari progetti, sviluppatisi nel corso del tempo:

1995

Punto Famiglie – ascolto e promozione

Offre alle famiglie del Comune di Trento uno spazio d'ascolto e consulenza individuale e di coppia, spazi di incontro, gruppi di confronto, serate a tema per genitori e altre opportunità di condivisione e formazione.

Promozione e sostegno dei gruppi di auto mutuo aiuto

Partecipare a un gruppo di auto mutuo aiuto permette a persone accomunate dalla stessa esperienza di incontrarsi, conoscersi e confrontarsi in una dimensione di scambio e reciproco sostegno.

2003

Progetto Vivo.con

Propone la possibilità di coabitazioni temporanee fra privati cittadini, all'interno di un percorso di conoscenza e consapevolezza.

2009

Progetto Gioco d'Azzardo – cura e prevenzione

Agisce sia a livello di sostegno dei giocatori e delle loro famiglie, con proposte riabilitative, sia in ambito preventivo/informativo, nei confronti della comunità.

2011

Progetto Invito alla Vita – prevenzione del suicidio

Gestito in stretta collaborazione con l'APSS, promuove una corretta informazione sul tema per ridurre lo stigma e fornisce supporto ai familiari e alle persone che vivono situazioni di fragilità.

2016

Progetto TRA-di-NOI Youngle Trento

È un progetto di ascolto, supporto e sostegno per giovani, tramite una chat online gratuita e anonima sulla app Youngle, gruppi di auto mutuo aiuto, eventi, spazi di incontro e laboratori per giovani.

2016

Alle attività previste in questi sei ambiti, si sono affiancati nell'anno 2020 progetti specifici, finanziati su bandi a termine; tra questi, in particolare:

- **Progetto Istruzioni ai naviganti**, che si propone di sensibilizzare, formare e porre a confronto gli adulti educatori sul tema delle tecnologie digitali e del loro corretto utilizzo, in un'ottica di prevenzione primaria;
- **Progetto Fuori dalle Mura**, costruito per creare una rete di sostegno alle famiglie che si trovano ad affrontare situazioni di ragazzi a rischio di ritiro sociale o già colpiti da questa forma di disagio;
- **Progetto Sostegno alle Solitudini**: durante i mesi di lockdown, grazie alle risorse stanziare da **Etika**, abbiamo seguito 16 persone con regolarità attraverso colloqui psicologici individuali una o due volte alla settimana e fornito tablet e connessione a 14 persone.

Abbiamo inoltre collaborato attivamente come partner ai progetti: **Confrontiamoci – promozione di gruppi di auto mutuo aiuto per amministratori di sostegno, Questione di stile, La vecchiaia che vorrei, Relazioni in movimento.**

Alcuni dati generali sui progetti

Oltre ai dati più specifici che saranno presentati all'interno della descrizione dei vari progetti, riportiamo di seguito alcuni dati generali che riguardano in particolare gli incontri di gruppo e i colloqui, il lavoro di rete e le iniziative di formazione e sensibilizzazione alla comunità.

PRESENZE IN INCONTRI DI GRUPPO



Il “gruppo” è la modalità di incontro peculiare della nostra associazione, permette scambio di saperi e di esperienze e arricchimento reciproco. Nel 2020 il totale delle “presenze” in incontri di gruppo, in sede e online, nei vari progetti è di **circa 10.100**. Questo numero è ottenuto calcolando la media dei partecipanti per ogni incontro di gruppo moltiplicato per il numero di incontri realizzati durante l'anno.







Risulta inferiore rispetto a quello del 2019 (circa 16.000), per l'impossibilità di incontrarsi in presenza in più persone, anche se l'online ha rappresentato in molti casi una valida opportunità sostitutiva.

COLLOQUI

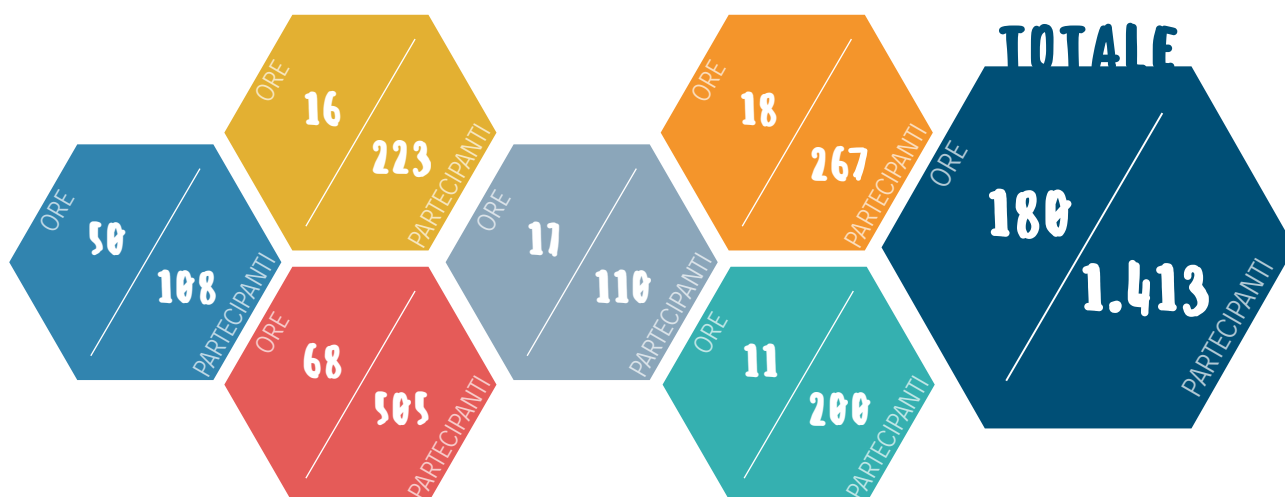


La riduzione degli incontri in gruppo è stata equilibrata da una maggiore offerta di sostegno individuale da parte degli operatori, come dimostra l'aumento del numero di colloqui, che dai 727 del 2019 sono passati a **1.309** nel 2020.

LAVORO DI RETE

TAVOLI DI LAVORO/ RAPPORTI DI RETE	NUMERO TAVOLI LOCALI	NUMERO TAVOLI NAZIONALI	NUMERO TAVOLI INTERNAZIONALI	NUMERO TOTALE INCONTRI
 Gruppi	6			11
 Vivo.con	11	1	1	36
 Gioco d'azzardo	1	1		4
 Punto famiglie	7			31
 Invito alla vita	2			8
 TRA-di-NOI Youngle Trento	2			12
TOTALE	28	2	1	102

FORMAZIONE E SENSIBILIZZAZIONE ALLA COMUNITÀ (cittadinanza e operatori)



DATI E PECULIARITÀ DEL 2020

GRUPPI

Con fantasia e spirito di iniziativa, e con il supporto delle operatrici dell'Associazione, i vari gruppi hanno sperimentato a partire dalla prima fase del lockdown modalità alternative di tenersi in contatto. 36 gruppi sono riusciti a garantire la continuità degli incontri grazie alla modalità online, su piattaforme come zoom o simili o tramite videochiamate WhatsApp. Un'esperienza particolare è quella del gruppo in carcere, che ha proposto la modalità di contatto epistolare tra facilitatori e detenuti.

Qualcuno ha aumentato la frequenza degli incontri da quindicinale o mensile a settimanale. La modalità da remoto ha ad esempio favorito la partecipazione di persone immobilizzate (come per il gruppo familiari, operatori e malati SLA) o di persone che vivevano in zone distanti dall'Associazione e dal proprio gruppo.

In alcuni casi, considerata la delicatezza delle tematiche trattate, si è riscontrata l'impossibilità di parlare della propria situazione con qualche familiare nella stanza accanto, temendo per il rispetto della privacy, o per la presenza di bambini piccoli. Per qualcuno l'avversione verso le tecnologie o l'incapacità nel loro utilizzo ha portato a un iniziale rifiuto nell'utilizzo dei mezzi online. Per alcune persone che partecipavano a gruppi per genitori, c'era inoltre la fatica a trovare il tempo: molti lavoravano e allo stesso tempo dovevano gestire i figli a casa.

Rispettando le situazioni particolari di ogni partecipante, i facilitatori hanno cercato di restare in contatto con tutti, tramite telefonate o messaggi, in particolare con le persone maggiormente in difficoltà, mostrando attenzione e prendendosi cura di ciascuno, in un momento in cui la necessità di avere un supporto sociale ed emotivo era molto forte.

Oltre ai nuovi gruppi la cui partenza era già prevista – 4 percorsi per smettere di fumare, nuovi cicli per amministratori di sostegno in varie zone del Trentino, un gruppo per genitori di bambini e ragazzi con disabilità – quest'anno 2020 ha portato alla nascita di gruppi legati a nuovi bisogni emersi nel periodo della pandemia: abbiamo avviato un gruppo online per persone che hanno avuto un lutto per Covid, un gruppo online per persone che desideravano condividere le loro esperienze e preoccupazioni nel momento della "fase 2" in collaborazione con l'ordine regionale, un gruppo online di condivisione per assistenti sociali.

Abbiamo anche assistito ad un aumento delle richieste di aiuto da parte di persone con un diffuso senso di solitudine e problematiche di depressione. Nel momento in cui è stato possibile il rientro in presenza abbiamo avviato due nuovi gruppi su questo tema, uno a giugno e l'altro a fine agosto.

Durante il lockdown, è emerso che per molti partecipanti i gruppi erano l'unica opportunità socializzante e quindi, a partire da giugno, abbiamo previsto un graduale piano di rientro in presenza anche della maggior parte dei gruppi nella sede di Trento, alla presenza costante di un'operatrice per le attività legate all'accoglienza in sicurezza delle persone.

Rispetto agli anni precedenti ci sono stati meno ingressi nuovi nei gruppi, perché per alcuni l'inserimento online non è stato possibile, per limitazioni legate al numero di persone in presenza o per la sospensione temporanea di alcune esperienze; parallelamente si è verificato, in particolare nei mesi di marzo–giugno, un aumento significativo della richiesta di sostegno individuale, sia da parte dei partecipanti ai gruppi che di persone nuove (il recapito dell'Associazione A.M.A. era tra i riferimenti forniti alle persone dalla P.A.T.), che si è realizzato per la maggior parte attraverso colloqui online.

Nonostante le fatiche e talvolta i pregiudizi che hanno accompagnato la proposta di gruppi online e pur con il desiderio di tornare a incontrarsi nuovamente di persona, l'esperienza dei gruppi di auto mutuo aiuto online è stata positiva, ha permesso di mantenere legami esistenti e di crearne di nuovi, consentendo il confronto e la condivisione, offrendo la possibilità di sperimentare, anche attraverso lo schermo, relazioni autentiche ed empatia. È stata positiva anche l'esperienza online relativa alla formazione: il corso per volontari previsto a Predazzo in primavera è stato realizzato in autunno in parte in presenza e in parte online; il corso per facilitatori di ottobre è stato realizzato per la prima volta online ricevendo l'apprezzamento dei corsisti.

Alcune particolari attività sperimentate nel 2020 che si sono rivelate efficaci, come la modalità di supporto telefonico e online alle persone, potrebbero essere rafforzate, quando si ritenga opportuno, in alternativa ai colloqui in presenza. Vorremmo anche mantenere e promuovere gruppi online o in forma mista per persone con difficoltà nel recarsi in sede o distanti geograficamente, così come mantenere la modalità online per la realizzazione di alcuni incontri di rete o iniziative formative laddove lo si ritenga più funzionale e più economico/ecologico. Da ultimo, vorremmo rendere strutturali attività all'aperto che nascono da esigenze legate al periodo covid ma corrispondono al nostro mandato di essere promotori di salute e di relazioni, anche attraverso attività di socializzazione informali di cui rileviamo un forte bisogno.



ELENCO DEI GRUPPI E DEGLI SPAZI DI INCONTRO ATTIVI NEL 2020

SEPARATI E DIVORZIATI – Trento e Cles
DIPENDENZA AFFETTIVA – Trento
DEPRESSIONE – 4 Trento e Rovereto
PERSONE CON DISTURBO BIPOLARE – Lavis
ELABORAZIONE DEL LUTTO – Trento, Cles e Rovereto

FAMILIARI DI CHI HA TENTATO O DI CHI SI È SUICIDATO – Trento
GENITORI CHE HANNO PERSO UN BAMBINO IN GRAVIDANZA, AL PARTO O NEI PRIMI MESI DI VITA – Trento
ELABORAZIONE LUTTO CAUSATO DA COVID – online
PERSONE CON DOLORE CRONICO – Trento
DONNE – Trento e Cavalese
UOMINI – Trento
GIOVANI – Trento
OVER 65 – Trento
DIMAGRIRE INSIEME – Trento
INSIEME PER NON FUMARE PIÙ – 3 percorsi a Trento, di cui 1 online, 1 percorso a Tione (in collaborazione con Centri Alcologia, Antifumo e altre fragilità)
GPS – GRUPPI DI PROMOZIONE DELLA SALUTE e BENESSERE – Canova
GRUPPO LUCE per donne vittime di abuso sessuale nell'infanzia – Trento
GENITORI DI ADOLESCENTI CON RITIRO SOCIALE E/O DIPENDENZA DA INTERNET E SOCIAL – Trento
GENITORI DI BAMBINI CON DEFICIT DI ATTENZIONE CON O SENZA IPERATTIVITÀ – Trento (in collaborazione con Ass. AIFA)
GENITORI DI BAMBINI CON DISPRASSIA – Trento (in collaborazione con Aps DSA Trentino)
GENITORI DI RAGAZZI CON DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE – Trento (in collaborazione con CDCA)
FAMILIARI DI DISABILI – Trento, Rovereto e Predazzo (in collaborazione con ANFFAS e Coop Villa Maria)
FAMILIARI DI PERSONE CON DISAGIO PSICHICO – Trento (in collaborazione con Associazione Estuario)
FAMILIARI, OPERATORI E MALATI DI SCLEROSI LATERALE AMIOTROFICA – Trento (in collaborazione con Ass. AISLA)
FAMILIARI E MALATI ONCOLOGICI – Rovereto
FAMILIARI DI PERSONE IN CASA DI RIPOSO – Grigno
NON VEDENTI E IPOVEDENTI – Trento, Rovereto, Riva del Garda / GENITORI DI BAMBINI E RAGAZZI NON VEDENTI E IPOVEDENTI – Trento (in collaborazione con Unione Ciechi e Ipovedenti)
DETENUTI presso il carcere di Trento
SFASAMENTI – AFFRONTARE LA FASE 2 – online
CONDIVISIONE EMOTIVA PER ASSISTENTI SOCIALI – Trento
AMMINISTRATORI DI SOSTEGNO – 2 Trento, Val di Non/Rotaliana, Valsugana, Rovereto/Riva del Garda, Giudicarie, Fiemme/Fassa (in collaborazione con Associazione Comitato per l'Amministratore di Sostegno in Trentino)
CAMMINATA
CONOSCIAMOCI... IN ITALIANO
CONVERSAZIONI IN INGLESE
CONVERSAZIONI IN SPAGNOLO



Nel corso del 2020, a causa dell'emergenza sanitaria legata alla pandemia da Covid-19, considerato l'impatto della situazione sul benessere relazionale e psicologico, si è valutato prioritario esserci per le persone, impegnandoci ad avere cura delle relazioni già in essere (portando avanti i percorsi di consulenza avviati e mantenendo un contatto telefonico con le persone che frequentavano gli spazi) e ad accogliere nuove richieste di sostegno.

Per questo, abbiamo potenziato e diversificato gli interventi legati al nostro spazio di ascolto. Accanto ai tradizionali colloqui in presenza, abbiamo sperimentato la praticabilità e l'efficacia dei colloqui a distanza (telefonici, via Skype o altre piattaforme video) e anche del sostegno via e-mail.

Anche i momenti di confronto in gruppo, in particolare dedicati ai genitori, si sono trasferiti online, facendoci scoprire che questa modalità può in alcune situazioni favorire la partecipazione delle persone. Abbiamo inoltre proposto alcune letture di albi illustrati online, in modo di poter parlare delle emozioni con i bambini e i loro genitori. Mamma, papà, ho paura! Genitori a confronto con le emozioni dei figli.

Inoltre, da novembre 2020, su richiesta del Comune di Trento, è stato attivato presso Punto Famiglie uno Sportello Bonus, finalizzato a fornire supporto alle famiglie nell'accedere ad alcune forme di aiuto predisposte dal Comune stesso (bonus famiglia e bonus alimentare). Le famiglie in difficoltà nel presentare autonomamente le richieste di bonus – per limiti linguistici e/o di competenze/strumenti digitali – venivano indirizzate allo Sportello dal Servizio Sociale e altri operatori.

SPAZIO D'ASCOLTO

Il trend degli accessi allo spazio d'ascolto, già in crescita negli ultimi anni, ha avuto in incremento significativo nel 2020. A titolo esemplificativo: 2018: 238 colloqui e 66 persone seguite; 2019: 289 colloqui e 87 persone seguite; 2020: 346 colloqui e 100 persone seguite.

Per quanto riguarda i bisogni/problemi, abbiamo raccolto dalle persone incontrate molti elementi legati alla situazione di emergenza sanitaria in corso:

- Forte situazione di sovraccarico, sia organizzativo-gestionale (scuola e lavoro entrati in casa, faticosa gestione dei piccoli, degli anziani, dei fragili) sia relazionale (complicazione delle dinamiche per la convivenza continua)
- Nuove fatiche educative legate sia al "malessere" dei bambini e dei ragazzi durante il lockdown (quotidianità stravolta nei ritmi e nelle regole, paure e regressioni nei più piccoli, chiusure e sovraesposizione agli schermi per i più grandi), sia alla gestione della fase di riattivazione (ragazzi e bambini che escono poco o che rifiutano le nuove regole, che hanno perso i riferimenti)
- Soprattutto per le persone più sole, situazioni di ansia, preoccupazione, incertezza per il futuro (economico, relazionale, sanitario) e fatica nella fase di ripresa di contatti e relazioni
- Bisogno di raccontarsi e di trovare ascolto per la propria personale vicenda, come se ciascuno cercasse un posto per esistere e per sentirsi riconosciuto nello sguardo e nel pensiero di un altro
- Ricerca di supporto da parte di chi in passato ha fatto esperienza di un ascolto e una consulenza costruttivi e utili: negli ultimi mesi molte persone con cui abbiamo svolto colloqui e percorsi negli anni scorsi hanno preso contatto per ricevere ascolto. Oltre che espressione di un bisogno, questo è per noi anche il riconoscimento di aver svolto un buon lavoro.

GRUPPI E PROPOSTE ONLINE

Gli Spazi di incontro in sede e le nuove progettualità territoriali in collaborazione con il Servizio Welfare e coesione sociale del Comune di Trento sono le attività che hanno maggiormente risentito dell'emergenza sanitaria.

Gli spazi di incontro sono stati sospesi da fine febbraio 2020 (salvo una riapertura estiva contingentata e sfruttando gli spazi esterni) e lo sviluppo di nuove proposte di incontro e socializzazione sul territorio è stato rimandato.

Anche il gruppo nonni è stato sospeso, in quanto la modalità online risultava poco praticabile e desiderata, considerata la scarsa dimestichezza dei partecipanti con i dispositivi tecnologici.

Si è cercato di sopperire alla chiusura degli spazi mantenendo un contatto telefonico con le persone che vi partecipavano.

Le serate a tema per genitori sono state trasferite in modalità online, con un buon riscontro di partecipazione, sia numerica che a livello di coinvolgimento, anche da parte di nuovi genitori.

Abbiamo così scoperto le potenzialità di questa modalità, da non abbandonare, ma da valorizzare accanto alle attività in presenza, nel momento in cui ci sarà la possibilità di scegliere.

Da un lato, la modalità online incontra delle resistenze ed è percepita come "mancante" e più faticosa; dall'altro, si è rivelata come preziosa risorsa, in quanto consente la partecipazione di persone che altrimenti rimarrebbero escluse, come i genitori soli o anche non soli ma con difficoltà organizzative/ di conciliazione (tale difficoltà era stata segnalata dai genitori come "maggiore ostacolo alla partecipazione" agli incontri negli anni precedenti attraverso un questionario).

La modalità online elimina anche il limite distanza geografica: abbiamo infatti avuto persone collegate da zone periferiche la Provincia di Trento e anche da altre regioni.

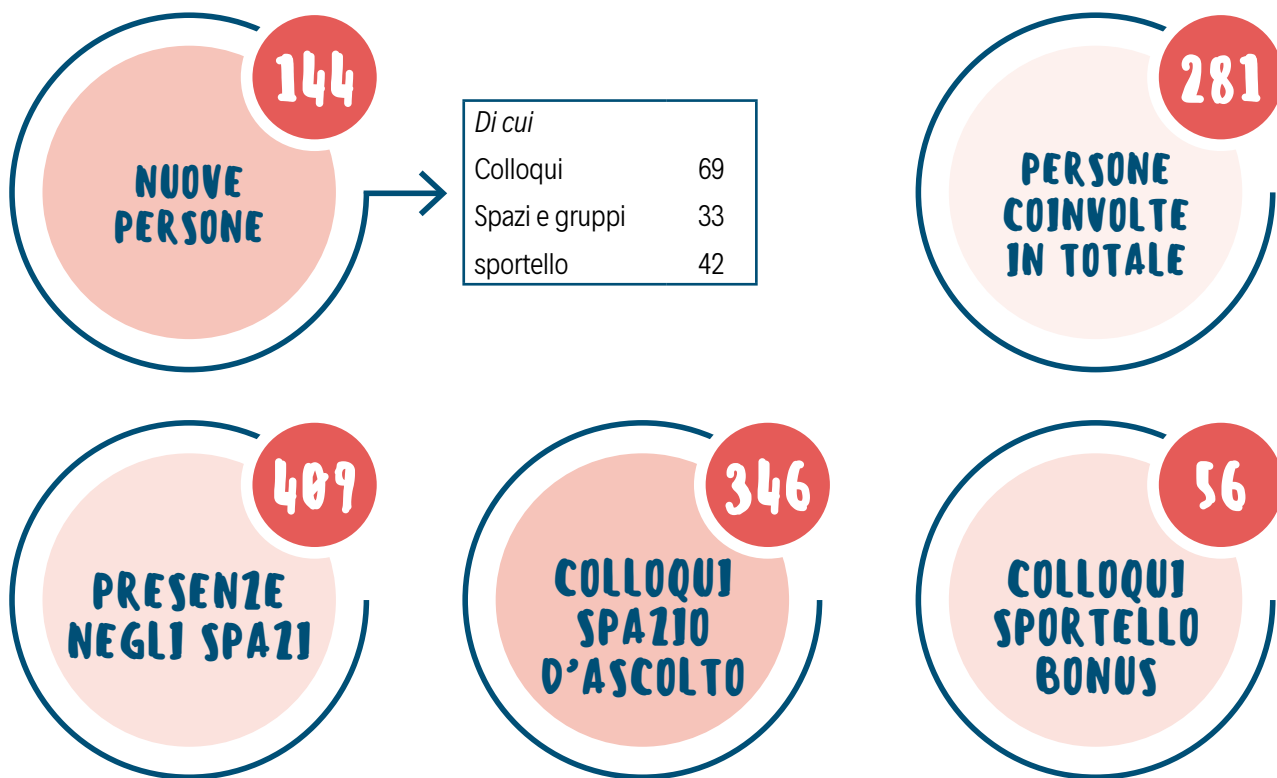
SPORTELLO BONUS

Il numero di accessi allo Sportello è stato significativo ed ha messo in luce una grande fatica delle famiglie in difficoltà (principali destinatarie degli interventi) a presentare le domande di aiuto, sia per la complessità della procedura (necessità di avere pezzi d'appoggio, modalità online a cui molti non sono abituati, difficoltà linguistiche) che per la necessità di avere delle pre-condizioni per poter presentare la domanda (es. SPID già attiva). Spesso l'accompagnamento da parte dello Sportello è stato anche su questo secondo aspetto (aiuto a presentare la domanda per SPID e a prendere l'appuntamento in Comune per l'attivazione) ed ha richiesto quindi più passaggi e più appuntamenti.

Lavoreremo per proseguire e potenziare l'attività di ascolto e consulenza (il Comune di Trento ha aumentato le risorse economiche per il 2021 con questo obiettivo), con l'attenzione specifica e contingente di aiutare le persone a "stare" nella situazione attuale e a viverla in una prospettiva costruttiva, stando dentro i vincoli esistenti, ma focalizzando lo sguardo su quello che è possibile, sulle risorse e opportunità presenti in questo tempo incerto.

Anche l'online, inizialmente vissuto come ripiego, ora può essere considerato come una risorsa, che permette di diversificare le modalità di partecipazione alle proposte (sia i colloqui che le attività in gruppo).

Per quanto riguarda lo sportello bonus, ci siamo resi conto della necessità da parte delle persone di essere accompagnate e aiutate concretamente nell'accesso ad aiuti e servizi online necessari nella quotidianità (es. iscrizioni a scuola, ricarica mensa scolastica) in un'ottica di transizione digitale. Il Comune sta investendo in questa direzione e lo sportello è una interessante risorsa in questo senso.



Il progetto VIVO.CON promuove l'auto mutuo aiuto abitativo, ossia trasferisce all'interno delle relazioni quotidiane e di prossimità di chi condivide uno stesso spazio abitativo i principi della metodologia dell'auto mutuo aiuto, per incrementare il benessere e promuovere la salute sia dei singoli sia dei contesti in cui questi vivono.

Per questo sviluppa azioni e proposte su tre pilastri: sostegno e accompagnamento dei percorsi di coabitazione, sensibilizzazione sul tema nel territorio/cittadinanza, rete con le realtà che si occupano della tematica.

Il Progetto VIVO.CON ha come obiettivo specifico creare spazi di incontro tra persone disponibili a condividere spazi abitativi, in un'ottica di condivisione e sostegno reciproco per incrementare il loro benessere. Le coabitazioni nell'anno 2020 sono state 10 gestite direttamente e altre 8 promosse in rete con altre realtà.

Durante il lockdown di marzo-aprile 2020, è stata condotta un'analisi circa l'esperienza di co-abitazione; i risultati evidenziano come il fatto di coabitare si sia dimostrato un fattore protettivo dinanzi ai vissuti emotivi di ansia, incertezze e isolamento sociale di quel periodo. Inoltre, le coabitazioni di VIVO.CON, non essendo legate ad un target specifico, non si sono sciolte durante il lockdown a differenza di altri progetti di coabitazioni sia in Italia come in Europa.

Le persone sono le vere protagoniste di VIVO.CON: ogni azione del Progetto mette le persone al centro delle scelte e utilizza spazi di conoscenza individuale e di gruppo, in un crescendo di acquisizione di consapevolezza. Gli operatori sono i facilitatori delle relazioni che si creano dall'incontro tra chi ospita e chi viene ospitato, accompagnando le diverse fasi del processo di convivenza. Tra chi cerca alloggio e chi mette a disposizione la propria casa nasce una relazione fondata sulla fiducia e sulla partecipazione, in un accordo di coabitazione individualizzato.

In questo senso il progetto, anche per l'anno 2020, ha operato per:

- promuovere coabitazioni e sostegno sociale (risposte a disagi di vari livelli abitativo, sociale, economico, personale) utilizzando le risorse già disponibili
- aiutare contesti fragili a pensarsi resilienti (chi arriva a VIVO.CON disperato perché non sa dove poter passare la notte, esce consapevole della sua situazione ma anche consapevole che nonostante ciò può essere una risorsa per se stesso, per qualcun altro e per il suo contesto di vita)
- accompagnamento specifico, personalizzato e integrato

Attraverso un proprio modello teorico–metodologico di gestione dell'abitare collaborativo, che comprende una dimensione individuale, una dimensione di gruppo e la dimensione della coabitazione, anche durante il tempo della pandemia VIVO.CON ha saputo offrire alle persone coinvolte colloqui individuali, incontri di gruppo, formazione, laboratori e gestione del processo di coabitazione con un adeguamento continuo della gestione della sicurezza relativa alla pandemia (ad es. richiesta tampone, ecc).

Accanto alle coabitazioni, si è cercato di portare avanti le attività di sensibilizzazione, nell'ottica che creare contesti facilitanti di relazioni sia una strategia per lo sviluppo e il benessere sia dell'individuo sia della comunità più ampia in cui è inserito.

Gli strumenti di sensibilizzazione di VIVO.CON sono vari e in continuo sviluppo: il materiale informativo e pubblicitario (volantini, post sui canali social, articoli e interventi sui quotidiani locali, radio e TV); il sito internet di Associazione A.M.A. con la sezione dedicata; la presentazione del progetto in incontri dedicati, anche in modalità online; lo sportello informativo ad accesso libero, in presenza presso la sede oppure da remoto; le attività di formazione sul tema dell'abitare condiviso; ricerca e documentazione.

Il lavoro di rete di VIVO.CON ha permesso di incrementare le risorse per un determinato territorio o soggetto, facendo emergere comunità e contesti di vita presenti e resilienti. Il lavoro di rete rappresenta una fucina di creatività, di progettualità condivisa tra professionisti, di innovazione nella lettura e nelle risposte ai bisogni dei cittadini. Si è realizzata a livello di progettualità per il singolo cittadino, di progettualità territoriali e/o per target, nel partenariato su progetti specifici (ad esempio Progetto FAMI "Passi Avanti" per persone migranti, "La Vecchiaia che Vorrei"/ "Relazioni in Movimento"/ "Argento Vivo" per la popolazione anziana, coabitazione per ragazzi CareLeavers, "Can Can" presso la Canonica di Canova di Gardolo).

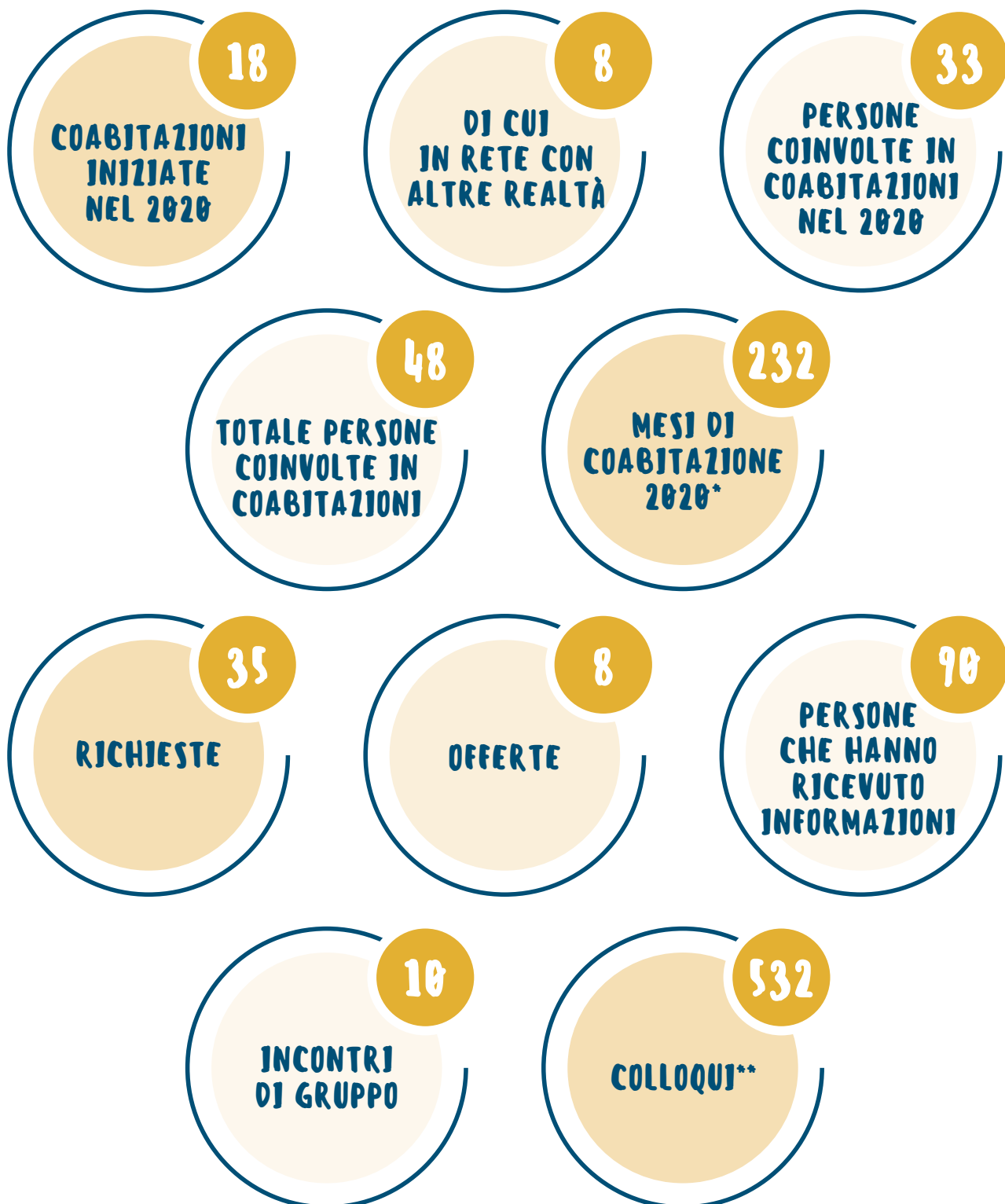
Si è lavorato inoltre per la costruzione e costituzione di una rete nazionale di Abitare Condiviso Mutualistico, anche con la diffusione di pubblicazioni sull'esperienza di VIVO.CON, e per un collegamento internazionale con il network "Homeshare International" (di cui Associazione A.M.A. è diventata membro a febbraio 2021) per l'aggiornamento e condivisione di buone prassi tra progetti e programmi di coabitazione in diversi Paesi.

VIVO.CON sviluppa la cultura della coabitazione anche attraverso occasioni di conoscenza e presentazione dell'esperienza – nel 2020 si sono tenute lezioni presso il Politecnico di Milano e il Corso per OSS – ma anche di consulenza a operatori e realtà, del territorio e non, sia sulle progettualità di singole persone sia su possibilità di attivare sperimentazioni del progetto in altri contesti.

VIVO.CON si è sempre distinto per la qualità umana qualitativa del suo intervento; infatti il nostro obiettivo è quello di incrementare il benessere delle persone e non quello di avere un determinato numero di coabitazioni all'anno. Le persone sono al centro e sono i veri protagonisti. Le storie di vita che si intrecciano e diventano per un determinato periodo di tempo funzionali una all'altra rappresentano il valore aggiunto che l'auto mutuo aiuto porta al nostro territorio. Il disagio del singolo messo in relazione con i contesti di vita diventa risorsa per la comunità più ampia. Nel 2020 si sono effettuati molti sforzi per l'ottimizzazione delle risorse generali disponibili sia a livello di AMA, sia a livello dei cittadini e dei contesti.

La pandemia ha certamente inciso sull'attività sia sul piano organizzativo e del personale dedicato (per una parte dell'anno un'operatrice in congedo) sia per i fattori connessi all'emergenza sanitaria. Il lockdown che ci ha chiusi in

casa ha certo rappresentato una complessità enorme per chi una casa non l'aveva o era a rischio di sfratto o è uscito dalle strutture attive per l'emergenza freddo. Elementi che devono essere motivo di riflessione per l'intera comunità.



* Le coabitazioni finora durano in media 9,6 mesi

** I colloqui comprendono primi colloqui di conoscenza, abbinamento, accompagnamento e monitoraggio dei partecipanti nel progetto, colloqui con i servizi relativi alle persone seguite.

AZZARDO



Nel 2020 l'emergenza sanitaria causata dal covid-19 ha sicuramente inciso in maniera notevole sugli accessi delle persone in associazione per la dipendenza da gioco d'azzardo e sulle varie attività portate avanti dalla linea AZZARDO.

Il numero di nuove persone che si sono rivolte all'associazione rispetto agli anni precedenti è notevolmente ridotto. Causa di questa riduzione è sicuramente la chiusura di tutte le attività (bar, tabacchini e sale slot...) avvenuta nel periodo di lockdown e la chiusura delle sale slot anche nei mesi successivi.

Questo ha fisicamente impedito alle persone di iniziare e/o continuare a giocare e anche di ricadere; insomma giocare alle slot, alle VLT o ai gratta e vinci (tipologia di giochi d'azzardo alla quale nel 99% dei casi giocano le persone nei nostri gruppi) non era possibile. La pandemia ha sicuramente avuto un grande impatto sulla vita delle persone con un problema di dipendenza da azzardo, sia di chi era già in astinenza (più sereno nel rimanere senza giocare), sia di chi voleva smettere (agevolato dal non poter continuare a giocare). L'unica possibilità per giocare d'azzardo era online: poker, scommesse sportive e altre tipologie di gioco, che essendo tuttavia molto diversi dai giochi d'azzardo "fisici", non rappresentavano un'attrattiva per i giocatori abituati alle slot o ai gratta e vinci. Chi giocava ai giochi fisici era quindi in "astinenza forzata", mentre solo chi già giocava online ha continuato a farlo. Questa situazione spiega il calo di nuovi ingressi nei gruppi di auto mutuo aiuto e, dall'altra parte, l'aumento di sostegno individuale tramite chiamate, video-chiamate e colloqui, maggiormente incentrati su stati depressivi e ansiosi dovuti al lockdown.

A causa dell'emergenza sanitaria è stato necessario rimodulare le diverse attività, svolgendone la maggior parte online, utilizzando diverse piattaforme (zoom, duo, meet, videochiamate,...), sia per gli incontri di gruppo che per alcune attività di accoglienza e di sostegno sia dei giocatori d'azzardo che dei loro familiari. I partecipanti che non avevano le competenze tecniche o gli strumenti necessari a questo tipo di incontri sono stati sostenuti tramite colloqui telefonici individuali con la psicologa dell'associazione.

Alcuni dei gruppi hanno deciso di svolgere degli incontri mensili assieme, unendo online tutti i partecipanti al fine di avere un confronto più allargato e potersi conoscere e confrontare anche con persone di altri gruppi.

Partendo dalla riflessione riguardante il gioco d'azzardo online e dalla necessità di individuare nuove modalità per "agganciare" i giocatori, abbiamo iniziato ad interrogarci rispetto a quali fossero le aree sommerse, meno viste, meno indagate inerenti alla dipendenza da gioco d'azzardo. Collaborando con l'ambulatorio di HANDS a Bolzano abbiamo individuato tre macro-aree: l'azzardo online, l'azzardo e le donne e il tema delle dipendenze in senso ampio.

In seguito al confronto interno a questa rete territoriale abbiamo deciso di organizzare un percorso di tre webinar aperto agli operatori, al fine di promuovere una cultura di prevenzione e cura rispetto queste problematiche.

Sono stati organizzati tre incontri online gratuiti nei mesi di ottobre, novembre e dicembre (uno al mese), coordinati dall'associazione AMA e condotto ciascuno da un operatore diverso. L'iniziativa ha avuto molto successo: hanno partecipato circa una quarantina di operatori di diverse professionalità ed enti ad ogni incontro. Questo percorso era aperto anche ai facilitatori dei gruppi azzardo dell'associazione, come momento di formazione e aggiornamento.

Il 2020 è stato inoltre un anno di formazione a livello nazionale: l'AMA ha fornito vari momenti di informazione, sensibilizzazione e formazione sia a livello locale che nazionale (ad esempio per Livorno e Rovigo) su varie tematiche, principalmente *gambiling* (azzardo) e *gaming* (videogiochi).

Da ultimo, abbiamo partecipato, in collaborazione al SERD, ad una ricerca sul Covid e l'azzardo dal titolo:

Telephone interviews among a cohort of gambling patients at the time of COVID19 per comprendere

se il lockdown avesse in qualche modo favorito il gioco online. La ricerca sarà presentata durante il Congresso internazionale dell' *European Psychiatric Association*, che si terrà ad aprile 2021 a Firenze.

Crediamo che tra gli aspetti più importanti per il futuro ci sia la prevenzione all'azzardo online e, al contempo, la necessità di prepararsi ad accogliere persone e famiglie con questa specifica problematica.



INVITO ALLA VITA

Per il 2020 gli obiettivi previsti erano legati principalmente al proseguo delle esperienze di formazione e sensibilizzazione su nuovi territori provinciali in continuità con l'esperienza dal titolo "operatori in rete" avviata a fine 2018 e proseguita nel 2019. Si voleva inoltre attivare un nuovo gruppo di auto mutuo aiuto per persone sopravvissute da affiancare al gruppo già esistente e attivo da molti anni, nonché ampliare il gruppo dei volontari della linea telefonica.

Per la linea telefonica i volontari danno una disponibilità mensile di tre turni individuali di tre ore, durante i quali si occupano di rispondere al numero verde Invito alla Vita (800.061650) fornendo ai chiamanti ascolto attivo e indicazioni sui servizi presenti sul territorio.

L'emergenza sanitaria ha portato a un ripensamento di tutte le attività del progetto. In primo luogo, i gruppi per sopravvissuti, anch'essi facilitati da volontari, che normalmente si tengono in presenza e durano due ore, sono stati proposti in modalità mista (alcune persone collegate, alcune in presenza) e per un tempo di un'ora.

Nel 2020 si è registrato un alto numero di accessi all'associazione di persone sopravvissute che hanno trovato uno spazio di ascolto e sostegno in momenti di forte disperazione. Grazie ai volontari è stato possibile attivare a fine anno un nuovo gruppo di auto mutuo aiuto che si è affiancato al gruppo "il dolore non è per sempre" che da molti anni fa incontrare persone di tutto il territorio provinciale.

Da febbraio sono state ri-organizzate le supervisioni (due ore mensili per ognuno dei tre gruppi di supervisione divisi per territorio) che hanno iniziato a essere online. Molti volontari non erano abituati all'uso della tecnologia e sono stati quindi accompagnati nel prendere dimestichezza con le piattaforme che hanno permesso le supervisioni da remoto. Per molti di loro i tempi di "adattamento" a questo nuovo mezzo sono stati particolarmente lunghi e quindi ci si è attivati per un confronto e una supervisione telefonica.

Inoltre il numero verde è stato molto promosso durante la pandemia anche grazie a un'importante collaborazione con il settore comunicazione dell'APSS e la volontà della P.A.T. di inserire il numero nella campagna

#RESTAACASAPASSOIO. Ciò ha permesso che tante persone venissero a conoscenza del numero verde e potessero “incontrare” la voce dei volontari che hanno regalato uno spazio di ascolto attento in momenti di enorme isolamento, tristezza e paura.

Anche i tavoli di lavoro – il Tavolo operativo dell’Area Salute Mentale, che si incontra ogni due mesi circa, e il Tavolo di coordinamento provinciale che si riunisce semestralmente – si sono incontrati quasi sempre da remoto. La partecipazione al Tavolo di coordinamento permette la creazione di una rete su tutto il territorio per la diffusione delle informazioni sul progetto e la creazione di nuove progettualità. Un esempio è stata la creazione di un appuntamento di confronto con 15 genitori di alcuni amici di un ragazzo suicida.

L’incontro è stato organizzato dal parroco del paese ma la segnalazione di questo bisogno è arrivata alle operatrici del progetto da una volontaria, alcuni cittadini e operatori del Tavolo a testimonianza della buona collaborazione tra i tanti stakeholder attivi. In quest’ottica si è deciso anche di ampliare il numero dei partecipanti al Tavolo provinciale con quattro nuove realtà del privato sociale al fine di permettere nuove condivisioni, nuove prospettive, nuove metodologie per il lavoro di rete necessario per potersi confrontare con un tema tanto complesso e sfaccettato come quello del suicidio.

A differenza di quanto programmato, non è stato possibile organizzare la formazione “operatori in rete”: purtroppo l'emergenza sanitaria ha completamente bloccato queste attività sia per la difficoltà di coinvolgere gli operatori che erano tutti molto impegnati nell'emergenza (in particolare le Forze dell’Ordine) o nella riorganizzazione dei propri servizi (operatori sanitari e sociali), sia perché si è valutato che il tipo di formazione prevedesse l'indispensabilità della presenza.

Non è stata possibile inoltre l'organizzazione del corso volontari, indispensabile per avere nuovi volontari della linea telefonica.

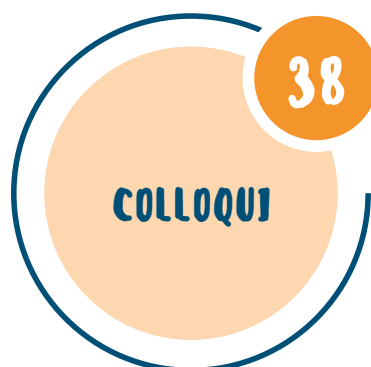
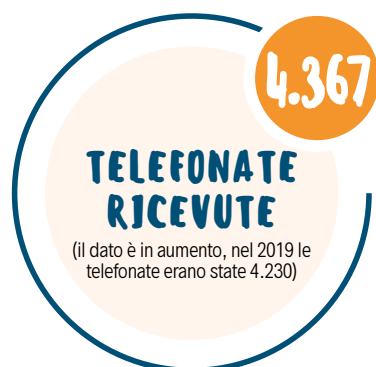
Una sfida ulteriore del progetto Invito alla Vita per il 2020 è stata quella di immaginare e realizzare nuovi modi per sensibilizzare e formare alla tematica del suicidio, vista l'impossibilità di organizzare i consueti incontri in presenza con la cittadinanza, studenti, professionisti ... Inizialmente si è deciso di rimandare gli eventi aspettando che la situazione migliorasse ma poi è risultato chiaro che si sarebbero dovuti trovare modi innovativi per raggiungere gli stessi obiettivi attraverso mezzi diversi.

Una volta familiarizzato con i mezzi tecnologici, è risultato chiaro che era fondamentale utilizzare gli stessi per raggiungere più persone possibili uscendo così dai “soliti circuiti”. Si è deciso quindi di raccogliere interviste a professionisti e testimonianze di sopravvissuti e, grazie ai social e ai media locali, questo ha permesso di raggiungere tantissime persone con una tematica, come quella del suicidio, che spesso spaventa perché presenta ancora tanti tabù.

Solamente un evento di sensibilizzazione della cittadinanza è stato organizzato in presenza nel mese di ottobre nell'unico periodo in cui era possibile farlo.

Esso ha rinforzato l'idea di quanto sia importante riuscire a parlare del tema del suicidio, soprattutto nei luoghi di vita, permettendo alle persone di confrontarsi a partire dalla condivisione delle esperienze. Incontrare giovani in un bar per giovani nell'orario dell'aperitivo, accompagnati dalla musica di una chitarra, così come accaduto al bar Bookique il 22 ottobre, in concomitanza con la giornata internazionale della depressione, ha permesso che ci fosse uno scambio di esperienza e racconti, anche difficili e dolorosi, in un contesto che ha rafforzato il messaggio che il dolore e la sofferenza possono riguardare tutti.

Ciò che è importante è non vergognarsi della sofferenza e trovare l'amico, il familiare o il professionista che possa aiutare quando serve. Si vorrebbe portare avanti questo tipo di esperienze anche nei prossimi anni.



ATTIVITÀ DI SENSIBILIZZAZIONE

Articoli pubblicati su giornali locali	19
Interviste alle operatrici o a componenti del Tavolo di lavoro su TV e radio locali	9
Visualizzazioni video per la giornata dei sopravvissuti	19.738
Visualizzazioni pagina FB	1041
Visualizzazioni canale youtube	2979

Dal momento che i canali social si sono dimostrati molto efficaci nel far conoscere il progetto e sensibilizzare la cittadinanza a questa tematica, si è scelto di innovare e aggiornare con maggiore frequenza la pagina Facebook e i **like** alla pagina sono passati **da 245** a inizio 2020 **a 327** al 31 dicembre.

Nel 2020 i colloqui con sopravvissuti sono stati numerosi e particolari sono stati due incontri di gruppo con persone sopravvissute: uno con 6 amici e uno con 15 genitori di amici di una persona suicida.

TRA DI NOI - YOUNGLE TRENTO



Il progetto TRA-di-NOI Youngle Trento ha la caratteristica peculiare e innovativa di essere stato ideato e progettato in forma *blended*, sia online che dal vivo. Lavora a un livello virtuale di ascolto, supporto e sostegno, mediante la chat sulla app Youngle, facilmente accessibile, gratuita e anonima. In parallelo, lavora su relazioni vis-à-vis, sia attraverso gruppi di auto mutuo aiuto con il focus sul gruppo e sulla comunicazione non verbale, sia mediante spazi di incontro con il focus sul singolo e sulla comunicazione non verbale.

Un altro elemento di innovazione è la mission del progetto, che da un lato mira a sostenere, ascoltare e accogliere le sofferenze, le difficoltà e le fragilità dei giovani, dall'altro vuole promuovere in modo significativo il benessere, focalizzandosi sulle risorse e sugli aspetti positivi del singolo e della comunità.

In riferimento al Covid, tutte le attività legate al progetto sono proseguite con successo e partecipazione con la modalità online, a cui subito ci si è affacciati credendo e, allo stesso tempo, scoprendone il grande valore. Abbiamo avuto una buona partecipazione dei ragazzi e il progetto ha ricevuto molti feedback positivi sia dai ragazzi stessi che dai soggetti e servizi del territorio locale e nazionale.

Nel 2020 abbiamo raggiunto 67 ragazzi; leggendo questo dato non sempre si riesce a percepirne il vero valore. È da sottolineare la forte crescita rispetto al 2019, quando i ragazzi intercettati erano stati 29, che dimostra un aumento del bisogno di essere accolti e l'importanza di avere a disposizione uno strumento immediato e accessibile anche durante la pandemia (di pari passo sono aumentate le conversazioni online, dalle 81 del 2019 alle 296 del 2020).

Ma soprattutto è un dato importante perché significa che sono 67 i ragazzi che grazie alla chat di ascolto e ai colloqui hanno potuto aprirsi, parlare di sé, sfogarsi, conoscere e scoprire parti di sé, sperimentare nuove visioni di sé, scoprire e riscoprire risorse interne, sperimentare modalità relazionali sensibili e positive. Sono ragazzi che hanno portato temi importanti, complessi e delicati. Hanno scritto parlando di difficoltà familiari, con i propri genitori, con i genitori separati, con fratelli, sorelle, con i nuovi compagni dei genitori. Ci hanno scritto e raccontato di adozione, della voglia, di alcuni ragazzi che sono stati adottati, di conoscere i veri genitori. Si è parlato di difficoltà ad accettare se stessi (esperienze, vissuti, difetti), ad accettare e volere bene al proprio corpo (vergogna, imbarazzo, ...), dell'identità di genere (la fatica a crescere come ragazzo e come ragazza nella società, a livello culturale).

Ci hanno raccontato di episodi di autolesionismo, come soluzione temporanea immediata a una sofferenza interna grande, della fatica a vedere un futuro, delle idee suicidarie, dei tentati suicidi loro o di persone vicine. Ragazzi con vissuti di depressione, di ansia, attacchi di panico, dipendenze, bullismo e cyberbullismo e disturbi del comportamento alimentare. In più, con grande frequenza, si è parlato di quotidianità, di relazioni, attività, scuola, famiglia, hobby, passioni, desideri, progetti per il presente, il futuro, sogni. Hanno anche raccontato le loro emozioni, i loro vissuti e pensieri rispetto al Covid e alla situazione che stavano vivendo in quel periodo, l'allontanamento forzato dalle proprie dimensioni comunitarie, la classe, gli amici, gli affetti.

Anche l'ambito della formazione ha rivestito una particolare importanza nel 2020. I momenti di formazione esterna e di informazione con il territorio, ci hanno permesso di raggiungere, intercettare e incontrare un numero ampio di persone. Lo abbiamo fatto mediante un evento, in collaborazione con il progetto Invito alla Vita, con focus sul benessere, alla Bookique di Trento, dal titolo "Sono giovane e...desidero stare bene" con l'obiettivo di dare voce ai ragazzi, sentendo come nel loro piccolo sono riusciti ad affrontare alcuni momenti di difficoltà nella loro vita. Abbiamo incontrato i professionisti del Centro di Salute Mentale di Trento, gli studenti del Corso di Laurea in Servizio Sociale dell'Università di Trento, i professionisti e i partecipanti al webinar organizzato da Youngle Italia, di cui facciamo parte.

Tra novembre e dicembre abbiamo proposto un progetto interessante in collaborazione con il Piano giovani Valsugana e Tesino per parlare della "Comunicazione online: dall'odio alle parole che fanno bene". Da un lato si è parlato dei pericoli della rete, quali cyberbullismo, hate speech, revenge porn, adescamento, dall'altro lato si sono approfondite le potenzialità della rete e l'utilizzo positivo dei media con esperienza ed esempio diretto del nostro progetto TRA-di-NOI Youngle Trento. È stato un momento importante per sperimentarsi nell'interazione con un gruppo di ragazze del territorio, da cui era partita la richiesta di approfondimento su questi temi, in linea con la modalità della "peer education".

Un ulteriore aspetto peculiare del progetto riguarda il coinvolgimento di giovani volontari. Nel 2020 erano 16, sia ragazzi che ragazze, di età compresa tra i 18 e i 35 anni, con percorsi formativi eterogenei. Si sono impegnati in modo continuativo in due attività: il turno in chat e i contenuti per i social media del progetto.

Ogni volontario svolge un turno in chat, in autonomia da casa propria, una volta al mese, della durata di 2 ore. L'essere da solo in chat attiva la capacità individuale di far fronte alle diverse situazioni e rinforza il senso di autostima e di autoefficacia. Per i social media, ogni volontario sceglie un tema da approfondire e crea 4 post da pubblicare sui social network del progetto e sul sito. Questo tipo di attività viene richiesta circa ogni 5-6 mesi.

Da ultimo, il progetto si impegna fortemente e costantemente nel creare, attivare e mantenere i rapporti di collaborazione con i soggetti e i servizi presenti sul territorio. Abbiamo collaborato e collaboriamo sia con attori pubblici che privati a diversi livelli, con costanza nel tempo o per singoli eventi, su richiesta.

TRA-di-NOI è un progetto in costante evoluzione e con grandi richieste dal territorio e sarebbe quindi auspicabile poter investire maggiormente.



Numero persone che si sono rivolte alla chat di ascolto	62
Numero persone che si sono rivolte al progetto per diventare volontari	16
Numero colloqui	5
Numero conversazioni online di sostegno (App, instagram)	296
N. nuovi "Mi piace" su Facebook (su totali 763)	98
N. nuovi "Follower" su Facebook (su totali 810)	115
N. post pubblicati su Facebook	145
N. nuovi "Follower" su Instagram (su totali 356)	191
N. post pubblicati su Instagram	112
N. video pubblicati su TikTok aperto a inizio dicembre 2020	2
N. nuovi "Follower" su TikTok	2
N. nuovi "Mi piace" su TikTok	16
N. utenti registrati sulla App Youngle Trento (totali 141)	120

UN NUOVO MONDO

Il 2020 è stato un anno di passaggio importante, durante tutta la descrizione delle attività dell'anno appena trascorso abbiamo alternato decine di volte i termini online e in presenza (offline).

La transizione digitale volenti o nolenti è stata accelerata.

Nel 2019 non eravamo in grado di immaginare, se non in minima parte, servizi online, gruppi di auto mutuo aiuto su zoom, e colloqui su Teams. Le grandi crisi storiche sono punti di rottura, ma anche grandi opportunità di ridisegnare se stessi e il proprio mondo.

Il futuro che ci aspetta non sarà quello *prima* della pandemia, e non sarà nemmeno quello *durante* la pandemia, ma avrà un nuovo volto. Per l'Associazione A.M.A. il termine che iniziamo a sentire "nostro" e che prendiamo in prestito dal Prof. Luciano Floridi, filosofo italiano e docente di filosofia ed etica dell'informazione presso l'Università di Oxford, è *onlife* per rappresentare l'esperienza dell'uomo che non distingue più l'online dall'offline, così come il nostro modo di stare con le persone continuerà ad essere *onlife*, per venire incontro alle esigenze di ciascuno.



Associazione A.M.A. Auto Mutuo Aiuto

Via Taramelli, 17 – Trento
0461 239640 – 0461 391383 (Punto Famiglie)
info@automutuoaiuto.it
www.automutuoaiuto.it

Associazione A.M.A Auto Muto Aiuto onlus Trento
@associazioneama
Associazione A.M.A. Trento

Disegni delle mangrovie: <https://www.vecteezy.com/free-vector/mangrove>

DONA IL 5XMILLE

Nella dichiarazione dei redditi scegli l'area dedicata al "sostegno delle organizzazioni di volontariato", firma e indica il codice fiscale della nostra associazione 96040990226

FAI UNA DONAZIONE

La somma donata è un onere detraibile nella propria dichiarazione dei redditi

RINNOVA LA QUOTA ASSOCIATIVA (30 euro)

Conto corrente intestato ad ASSOCIAZIONE A.M.A.
Cassa Rurale di Trento – IBAN IT 04 0 08304 01813 000045353553