



**COME SI ATTIVA UN
GRUPPO DI AUTO
MUTUO AIUTO ONLINE?**

Primo step

TROVARE UN NOME

Ogni gruppo sarà utile che abbia un nome che definisca bene il target al quale si rivolge. Diverse sono le tipologie presenti attualmente (lutto, depressione, ansia, disabilità ecc.), il nome ideale dovrebbe dare un'idea dell'argomento trattato ma anche comunicare una volontà di cambiamento e di lotta.

Secondo step

LA SEDE?

Perché il punto interrogativo? Ovviamente nel caso di un gruppo online, questo step è superato.

Saranno necessari dei requisiti tecnici per partecipare al meglio agli incontri ossia:

- max. 12 partecipanti
- Accesso a Internet via PC/Tablet/Smartphone
- Telecamera (webcam) attiva e microfono attivo su PC/Tablet/Smartphone
- Batteria sufficiente (soprattutto sullo smartphone, se necessario avere un cavo di ricarica pronto all'uso)

Internet quale luogo illuminato, attraente e accessibile nelle sue molte sfaccettature

Terzo step

ORGANIZZARE LA PUBBLICITA'

La pubblicità, anche nel caso di gruppi on line, è un passo molto importante. In questo caso la diffusione potrà essere avviata non solo sul territorio cittadino ma su tutto il territorio nazionale e oltre. I social in questo caso sono molto di aiuto perché offrono una comunicazione diffusa e gratuita, quindi, sarà opportuno coinvolgere chi è a conoscenza di questi strumenti. Dobbiamo però anche pensare a chi non ha possibilità o capacità di accesso a queste modalità; in questo caso, si può ricorrere a metodi più "tradizionali" (scuole e ospedali, centri giovani/anziani, dove c'è un buon passaggio di gente).

Molto funzionale al progetto sono anche i contatti con professionisti come medici, assistenti sociali, psicologi e in generale tutti coloro che lavorano nell'area della salute psico-fisica.

Quarto step

I PARTECIPANTI

Il gruppo può essere a numero chiuso o aperto. Per un buon funzionamento degli incontri il numero delle persone è meglio che non sia inferiore a otto e superiore a dodici. Un numero troppo elevato di presenze, venti o più, può penalizzare gli individui che fanno fatica a esprimersi. Nei gruppi numerosi è più facile che siano sempre i soliti a parlare ed è più complicato creare dei rapporti di fiducia e confidenza. Se l'affluenza è alta si consiglia di formare più gruppi per favorire il dialogo. Teniamo inoltre conto, che l'assenza del vis a vis concreto, accresce la deresponsabilizzazione e lo svincolamento dalle regole stesse.

Quinto step

IL FACILITATORE

Ogni gruppo prevede la presenza di un facilitatore. Questa figura opportunamente formata aiuta la comunicazione dei partecipanti facendo “rispettare” le regole del gruppo. Solitamente è una persona che ha vissuto o vive la stessa situazione dei partecipanti e che quindi avrà un’empatia tale da portare sollievo. Nel caso di gruppi online, il ruolo del facilitatore forse è un po’ più complicato proprio perché non esiste setting e non è possibile avere altri contributi come postura, espressioni facciali, gestualità, ecc.

Anche in questo caso comunque un buon facilitatore:

- Non deve essere invasivo;
- Deve saper contenere i partecipanti troppo esuberanti con garbo per non togliere spazio agli altri;
- Non deve essere accentratore o mostrare eccessivamente le sue competenze.