

**COSA FARE  
SE QUALCUNX  
CHIEDE  
AIUTO?**





## **Piccola nota sul contenuto e la forma**

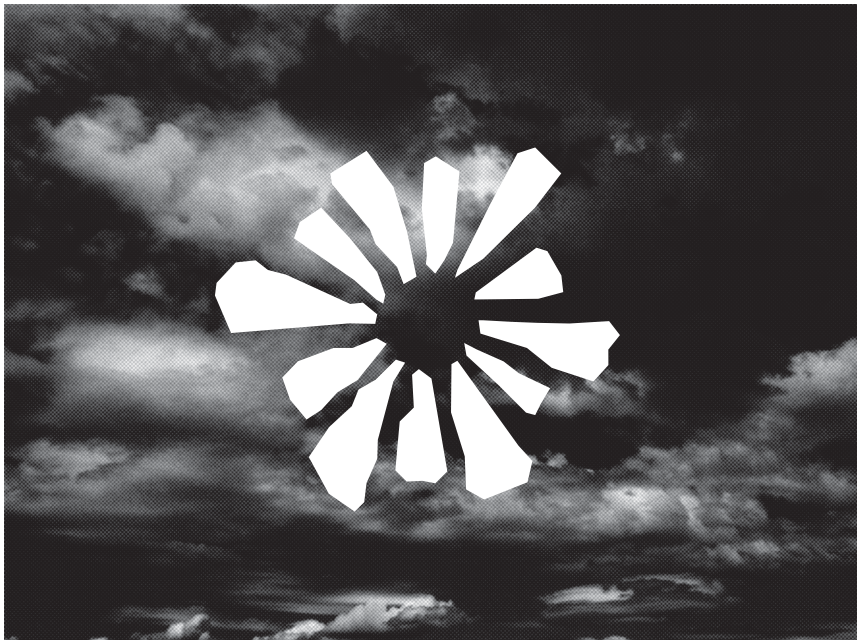
Può sembrare che vogliamo spiegarti come fare a fare le cose. Non è così, queste sono solo delle proposte, quello che noi proviamo a fare come collettività di persone che vogliono fare mutuo-aiuto. Questa zine può sembrare paternalista, ce ne rendiamo conto: qualcunx potrebbe ritenere ovvi molti dei consigli fatti o inutili le continue ripetizioni. Questa zine è rivolta a tuttx, ma è scritta principalmente per noi: siamo persone neurodivergenti che si attivano all'interno di una collettività di persone neurodivergenti e abbiamo scelto questa forma per assicurarci che sia accessibile alla nostra rete diretta.

## **Piccola nota politica (come se il resto non lo fosse)**

In un contesto come quello contemporaneo, dove il sospetto e la paura vengono continuamente alimentate da gruppi di potere totalitari, dal realismo capitalista che inghiotte ogni sguardo deviante, abbattere anche solo parzialmente le linee di confine tra noi e lx altrx significa lanciare una sfida a chi, ancora oggi, vorrebbe farci credere che la sicurezza sia il bene ultimo da difendere, con qualsiasi mezzo. Apriamoci all'aiuto, fidiamoci, affidiamoci.

## Cosa fare se qualcunx chiede aiuto

“Come posso aiutarti?” Domanda frequente, spesso genuina, ma la maggior parte delle volte cade nel vuoto. In questa zine riflettiamo su quello che abbiamo imparato praticando mutuo-aiuto e cerchiamo di dare degli spunti per superare gli ostacoli all'aiuto che abbiamo visto sorgere più spesso. Non siamo natx imparatx e non sappiamo innatamente come si fa. Scrivendo questa zine ci proponiamo di "anticipare il problema": pensiamo adesso ad immaginare, così che possiamo agire quando sarà necessario.



In uno stadio iniziale, non riuscire ad immaginare pratiche e strade per venire incontro ai bisogni delx compagnx è naturale conseguenza di alcuni tratti specifici del pensiero neoliberalista contemporaneo:

- La ricerca spasmodica del consenso da parte della persona in stato di bisogno;
- La volontà, altrettanto radicata, di non violare alcun confine che la persona può aver (realmente o suppostamente) collocato al nostro agire;
- La tendenziale spoliazione di qualsiasi responsabilità personale;
- La mancanza di esempi vissuti di possibilità di intervento al di là del confine istituzionale e della vicinanza del tipo "ti penso".

Attenzione: non stiamo dicendo che il consenso non sia un concetto rilevante o che non bisogna porre adeguata attenzione ai confini che una persona colloca per tutelarsi. Pensiamo che all'interno di un'ottica di mutuo-aiuto sia necessario essere proattivx nei confronti della persona che sta esprimendo un bisogno e, per farlo in modo efficace, bisogna superare questa condizione di stallo in cui spesso ci ritroviamo. Se aspetta-

mo un segnale che non arriverà mai, finiremo col non dare l'aiuto che ci viene chiesto. Ripetiamo: questo non è un invito alla violazione del consenso, pensiamo che la richiesta di aiuto stessa sottintenda una richiesta d'azione. Spesso ci troviamo in un'area grigia, di cui è opportuno discutere tuttx insieme al di là della situazione di bisogno.

Per evitare di venire ricacciati all'interno dei nostri recinti di privata e solitaria "possibilità d'azione", un po' di massime generali:

- Possiamo costruire collettivamente reti di sostegno e supporto in grado di amplificare e moltiplicare conoscenze teoriche e pratiche sulle situazioni di bisogno. Una persona a te vicina ti chiede aiuto, ma da solx non riesci a sopperire a tutte le richieste (o magari a nessuna)? Chiedi allx altrx. Sai cosa fare ma non ne hai la possibilità pratica? Chiedi allx altrx. Hai la possibilità di agire ma non sai cosa fare? Chiedi allx altrx.
- Ci sono molte persone con cui condividere la tua conoscenza o possibilità d'azione, probabilmente avete già delle pratiche che adottate per fronteggiare le situazioni di crisi. Dove a te mancano la forza, il tempo o le risorse, al resto del gruppo può mancare la consapevolezza,

o viceversa. La comunicazione è la chiave! Non aver paura di attivare la tua rete. Per esperienza personale abbiamo notato che in un'ora di tempo di chiamate e messaggi a rotazione, statisticamente, almeno una persona con le risorse la si trova.

- Possiamo materialmente intervenire anche senza che la persona in stato di bisogno debba costruire la soluzione del problema per noi. Siamo in grado di attingere alle nostre conoscenze e proporre soluzioni (o a quelle della nostra rete) anche senza ricevere spunti diretti da chi in quel momento dovrebbe ricevere aiuto e non l'onere di spiegarci come può essere aiutati.

Un esempio può essere d'aiuto: se una persona manifesta un senso di solitudine molto profondo o sfiducia nel fatto che le cose possano cambiare, è possibile (oseremmo dire probabile) che non riesca sul momento a concepire che le persone possano avere piacere della sua compagnia. È completamente irrazionale aspettarsi che la persona ci fornisca un giorno, un'ora, un luogo, un'attività da svolgere e magari si occupi anche di preparare la cena perché abbiamo timore di superare i suoi boundaries alimentari. In quel modo stiamo scegliendo l'inazione: non aspettiamoci che la situazione migliori, al-

meno non a causa nostra. Cosa fare in questo esempio? Essere proattivi. Proporre di vedersi, possibilmente con già possibili date ore e luoghi che si sa essere accessibili alla persona, e proporre un'attività o semplice compagnia. Già che ci sei cucinagli anche una cena abbondante, e metti in freezer gli avanzi, che non fa mai male...

Proprio perché abbiamo imparato queste cose sulla nostra pelle e crediamo nella moltiplicazione e diffusione delle conoscenze e competenze, proponiamo qui a seguito una sorta di flowchart dell'aiuto: alcuni spunti su come agire in situazioni di bisogno in una prospettiva di mutuo aiuto. Ovviamente non pretendiamo che sia esaustivo o infallibile, anzi, vorremmo sentire i vostri spunti!

## **Cos'è "la mia rete"?**

La tua rete è un gruppo disomogeneo di persone, può essere più o meno delineata. Sostanzialmente sono quelle persone che sai che, se le chiami o mandi loro un messaggio, ti rispondono e sarebbero disposte a farti un favore. Non è qualcosa di formale o di definito da nomi o etichette, "la tua rete" è un insieme concreto di azioni e attenzioni anche – e soprattutto – materiali.

## **Prendi iniziativa**

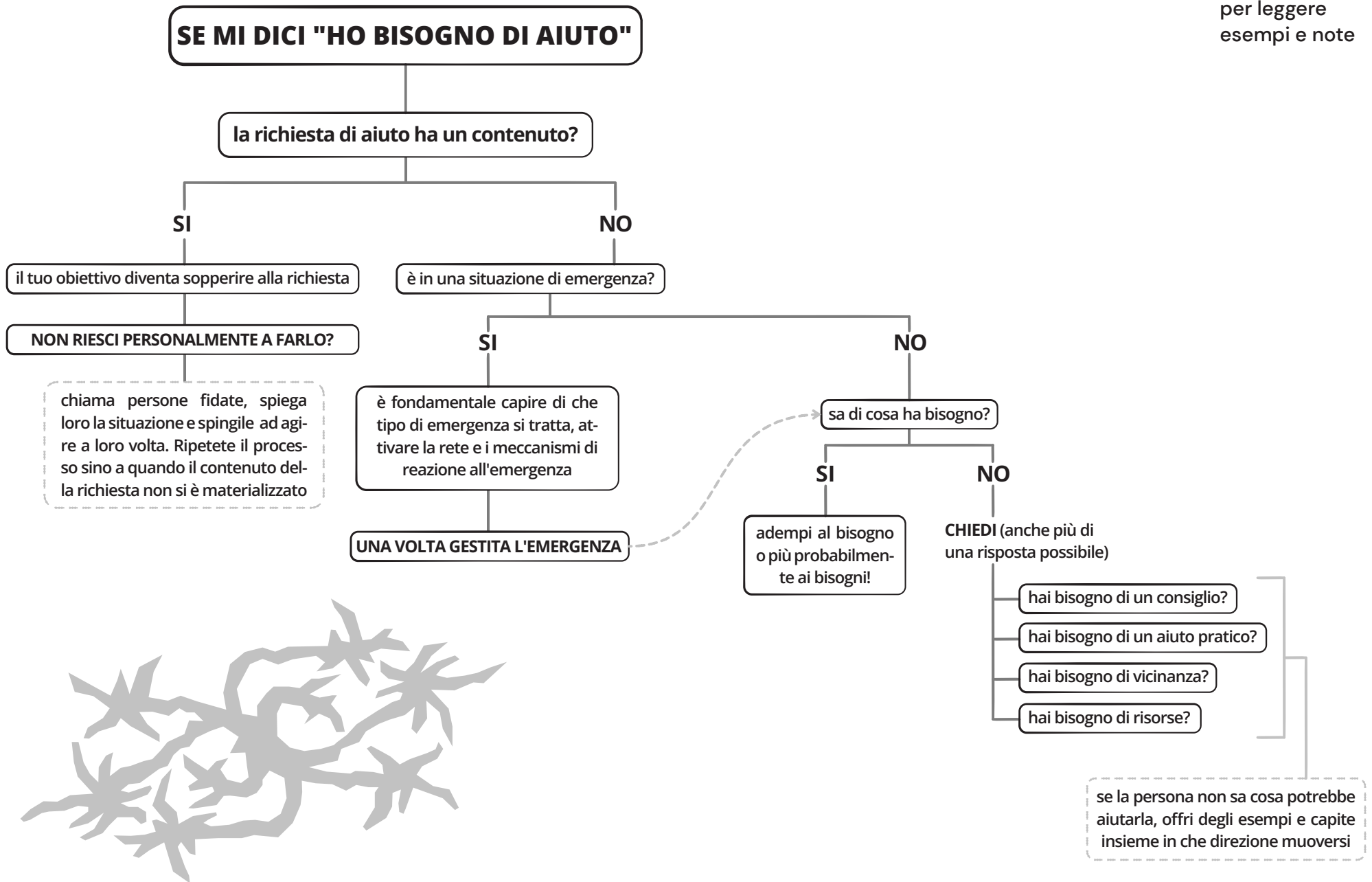
Se una persona sta chiedendo aiuto a te (o ad un gruppo di cui sei parte) non restare a guardare: proponi possibili azioni per aiutare a risolvere la situazione.

Dato che a volte è difficile essere persone proattive nel mutualismo (soprattutto se si è alle prime armi), troverai qui di seguito una serie di domande per circoscrivere più nettamente il pensiero e per evitare il più possibile risposte come: "Accidenti mi dispiace, ti mando un abbraccio". Cerchiamo di aiutare materialmente, di essere parte effettiva della soluzione, senza paura ma con consapevolezza.

## **Se la risposta è "puoi fare questo" e tu in quel momento non puoi farlo?**

Alza il telefono e chiama. Attiva la rete. Ci vogliono 30 minuti a fare 10 telefonate, puoi scrivere sui gruppi e creare effettivamente una rete di aiuto. Non rimanere a guardare. Non hai 30 minuti di tempo? Attiva anche una sola persona, spiega che non hai possibilità di farlo tu, chiedi di attivare la rete.

\*vai a pagina 13  
per leggere  
esempi e note



## Flowchart: se mi dici "ho bisogno di aiuto"

### 1) La richiesta di aiuto ha un contenuto?

- Sì -> Perfetto: il tuo obiettivo diventa superare alla richiesta. Non riesci personalmente a farlo? Chiama persone fidate, spiega loro la situazione e spingile ad agire a loro volta. Ripetete il processo sino a quando il contenuto della richiesta non si è materializzato.
- No -> BISOGNA capire di cosa ha bisogno. Vai al punto 2.

### 2) La persona che sta chiedendo aiuto è in una situazione di emergenza?

- Sì -> E' fondamentale capire di che tipo di emergenza si tratta, attivare la rete e i meccanismi di reazione all'emergenza. Una volta gestita l'emergenza vai al punto 3.
- No -> Vai al punto 3.

**Maaa...come faccio a sapere se la persona è in situazione di emergenza? Chiedi! "Sei in una situazione di emergenza?"**

### 3) La persona che sta chiedendo aiuto sa di cosa ha bisogno?

- Sì -> adempi al bisogno (o più probabilmente ai bisogni!). Non sai come fare? Vai alle sezioni seguenti o chiedi in giro (attiva la rete!).
- No -> chiedi : Hai bisogno di un consiglio, di un aiuto pratico, di vicinanza, di risorse (anche più di una risposta possibile)? Se la persona non sa cosa potrebbe aiutarla, offri degli esempi (prendendo spunto dai punti seguenti) e capite insieme in che direzione muoversi.

#### 3.1) CONSIGLIO ->

Aprire una conversazione (privata o pubblica a seconda delle richieste della persona) ascoltare, dare il miglior consiglio possibile (se necessario, raccogliere informazioni per aiutare ad informare le decisioni). Rendersi disponibili per ulteriore aiuto relativo a questioni che potrebbero sorgere successivamente (ad esempio ansia post-decisione, imprevisti etc)

#### 3.2) SOSTEGNO PRATICO ->

Cercare di capire di che tipo di aiuto materiale la persona può avere bisogno. Spesso chi chiede aiuto non è in grado di

concettualizzare o verbalizzare le proprie necessità (a causa di un senso di impotenza, sovraccarico, sovraccarico, stanchezza,...). Per questo motivo, trovi qui sotto un elenco (non esaustivo e continuamente espandibile) di azioni pratiche che puoi mettere in atto per sostenere la fuoriuscita dallo stato di bisogno (come sempre è valida un'indicazione: se non puoi farlo tu, trova qualcunx che possa!)

► MANGIARE -> fare la spesa, cucinare pasti da conservare in frigo/freezer, mangiare insieme...

► COMPAGNIA A VICENDA -> Tra tutte le cose scontate, questa è forse la più banale: non lasciare la persona da sola! Qualunque azione può offrire un contributo: guardate un film insieme, giocate ad un videogioco, leggetevi un libro, fate una passeggiata... Ad ognunx il suo!

► CURA DELLA CASA -> lavare i piatti, lavare/stendere/riporre i panni, buttare la spazzatura, riordinare gli ambienti...

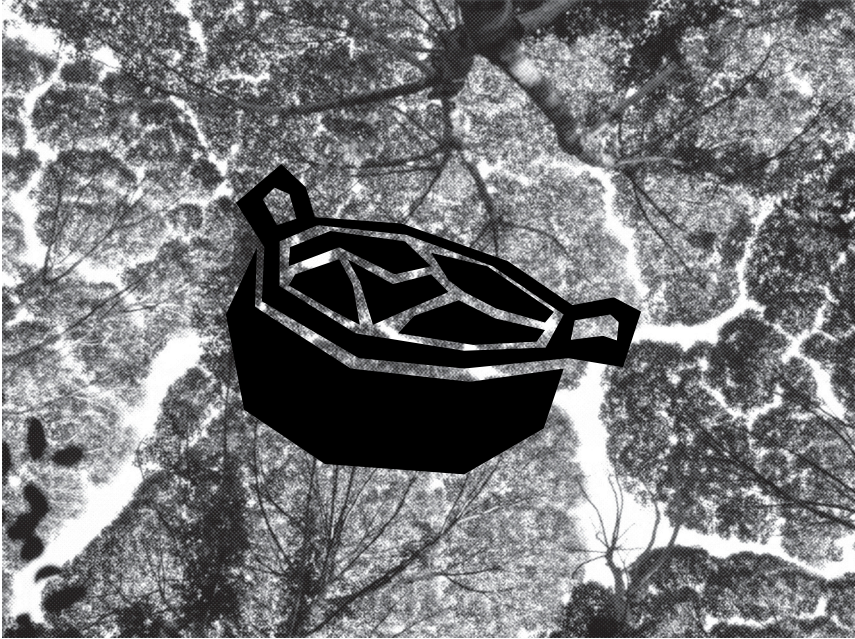
► COMMISSIONI -> andare dal medico, in farmacia, in posta o in banca. Puoi accompagnare o (se è un'opzione) andare al posto suo!

► SOSTEGNO BUROCRATICO -> stilare/inviare e-mail, fare telefonate, compilare moduli...

► AIUTO CON COMPAGNIX NON UMANX;

► AIUTO CON LAVORO DI CURA;

► LAVORI DI MANUTENZIONE -> riparazione oggetti, manutenzione impianti idraulici/elettrici/di riscaldamento...



### 3.4) RISORSE ->

**SOLDI:** anche se culturalmente è un tabù, intorno a te ci possono essere molte persone che donerebbero volentieri ad una persona in stato di bisogno. Soprattutto se le cifre non sono importanti, si può raggiungere in fretta l'obiettivo senza richiedere uno sforzo economico importante (questo solo se tante persone decidono di donare! Attiva il più possibile tutti i tuoi contatti e fai a loro volta propagare la notizia. Più le raccolte si diffondono, più è probabile racimolare quanto necessario!); Non stiamo scherzando: sappiamo per esperienza che per tirare su un centinaio di euro bastano i numeri di te-

lefono di una ventina di persone ed una persona si prenda la briga di fare quelle telefonate.

► Se sul breve termine, valutare casse di mutuo soccorso (se la persona per qualsiasi motivo non riesce a mettersi in contatto con le casse, puoi occupartene tu);

► Se lo stato di bisogno economico si può risolvere con una singola raccolta fondi: valuta di organizzare collettivamente un benefit (mercatino, evento musicale, workshop, mostra... l'immaginazione è il vero limite!)

► Se lo stato di bisogno economico sembra cronicizzarsi: valutare insieme alla persona l'accesso a sussidi di invalidità, disoccupazione etc.;

**INFORMAZIONI:** attivati e trova le informazioni. Non sai come trovarle? Chiedi in giro, qualcunx saprà come farlo. Non sai a chi chiedere: chiedi in giro a chi chiedere. Ti giuro che qualcunx sa quella cosa, o sa a chi dirigerti per scoprirla! Tipo "ho bisogno di oggetto x"

► Se oggetto comune (es: "raga mi si è rotto il letto non so dove dormire" o "non ho pentole" o "non ho una giacca invernale"): se ne hai uno in più che non usi **DA-GLIELO**; guarda gruppi di scambio e regalo online, **CHIEDI IN GIRO** col passaparola

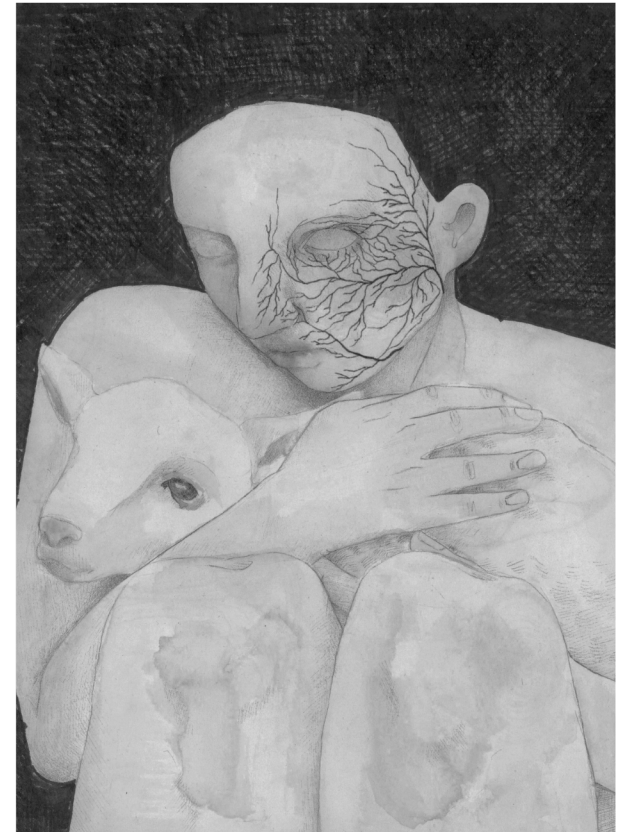
o fai post per chiederne. Ti stupirebbe quanta roba la gente butta.

► Se l'oggetto è più specifico (es: "ho bisogno di farmaco x ma non riesco a rinnovare la prescrizione e mi serve ora") chiedi in giro, magari qualcunx ne ha in più da dare; rivolgiti a gruppi che fanno mutuo aiuto in quell'ambito, magari sanno a chi chiedere.

POSTO LETTO :

► offri casa tua se ne hai la possibilità;

► chiedere in giro (un giro di telefonate a chi sai che ha un posto in casa non ti ucciderà, riesci a chiamare fino a 30 persone in un'ora); chiedere sui gruppo di ospitalità compagna specificando se è un'emergenza e la quantità di tempo.





**Stampa, copia, fotografa, scrivici sopra, agisci,  
condividi con la tua rete, e diffondi questa zine**