

# Introduzione al benessere in azione.

Il Benessere in azione avviene a 3 diversi livelli:

1. Tra individui
2. All'interno di gruppi di affinità
3. A livello di azione

## 1. Supporto al benessere tra individui

Consigliamo a tutt\* coloro che partecipano a un'azione di avere **una 'Ancora'**. Si tratta di una persona che non è presente all'azione e che è in grado di sostenervi a distanza, in particolare con check-in prima, durante e dopo l'azione, se necessario. Le ancore servono a radicare le/i ribelli per l'azione e ad aiutarli a riconnettersi quando tornano a casa, soprattutto dopo un arresto. Gli ancoraggi hanno meno probabilità di essere travolti dal tumulto di un'azione e possono fornire una prospettiva gentile ed esterna che aiuta i ribelli a integrare le loro esperienze con le loro vite e il mondo che li circonda.

Riteniamo che sia importante per tutt\* avere **un/a buddy**, una persona che aiuti a sentirsi connessi e sostenuti durante un'azione. Questo significa semplicemente fare coppia con qualcuno durante l'azione.

## 2. Benessere all'interno dei gruppi di affinità

Ci sono molti ruoli che si possono ricoprire all'interno di un gruppo di affinità, tra cui questi ruoli di benessere:

**La/il coordinatrice/tore del benessere** nei gruppi di affinità ha il compito di occuparsi specificamente delle 8-12 persone del gruppo di affinità. Questo potrebbe includere l'organizzazione di un kit di benessere da portare con sé (ad esempio, acqua e snack di emergenza, ombrelli/schermo solare/... a seconda dei casi, articoli da toilette di base per ogni evenienza) e l'avvio di controlli regolari con il gruppo.

**Ancoraggio del benessere dell'azione** - qualcuno che riserva le proprie energie (possibilmente lontano dall'azione) per sostenere il benessere post-azione, come l'accoglienza a casa, il debrief, i circoli di discussione.

### 3. Ruoli di benessere a livello di azione

Nelle azioni con più di uno o due gruppi di affinità, cerchiamo di avere ulteriori Supporti Benessere dell'azione (con fasce blu o giubbotti hi-vis blu) e Primo Soccorso con giubbotti verdi di primo soccorso). I coordinatori/trici di Benessere in azione aiutano nella preparazione di un'azione, ad esempio creando una turnazione dei ruoli di Supporto Benessere Azione e Primo Soccorso, organizzando la formazione e i kit. Durante l'azione, aiutano a passare il testimone tra i turni. Dopo le azioni, organizzano debriefing per i Supporti Benessere e le/i coordinatrici/tori, in modo da poter imparare dall'esperienza reciproca.

Il benessere dei ribelli è una responsabilità di tutt\*, ma i ruoli di Supporto benessere dell'azione sono lì come supporto. Terranno d'occhio il benessere fisico ed emotivo di chiunque partecipi all'azione e creeranno una cultura del check-in in cui ci prendiamo cura e ci sosteniamo a vicenda, soprattutto coloro che sono soli/e o senza un gruppo di affinità. In occasione di azioni di grandi dimensioni, è previsto un punto benessere e uno spazio tranquillo e silenzioso per il primo soccorso. Il Team Benessere può anche offrire supporto al Coordinatore del Benessere del gruppo di affinità.

I compiti principali del Supporto Benessere (Wellbeing Supporters) durante un'azione sono:

- Fornire supporto fisico
- Fornire supporto emotivo
- Effettuare il check-in con gli arrestati
- Fornire supporto emotivo durante l'arresto
- Salvaguardare il benessere durante un arresto
- Aiutare a trovare osservatori legali per gli arresti

Il benessere dei ribelli è una responsabilità di tutt\*, siamo una squadra!

Più informazione sul [Manuale al Benessere in Azione!](#)

---

Versione #3

Creato 9 aprile 2021 14:41:55 da Culture Rigenerative

Aggiornato 19 novembre 2023 20:48:59 da Admin