

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