

COME SI ATTIVA UN GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO?

A monte dell'attivazione di un nuovo gruppo, molti sono gli aspetti da considerare:

l'individuazione e lo studio delle esigenze e dei bisogni espressi dalla comunità al fine di selezionare uno specifico target cui direzionare la proposta;

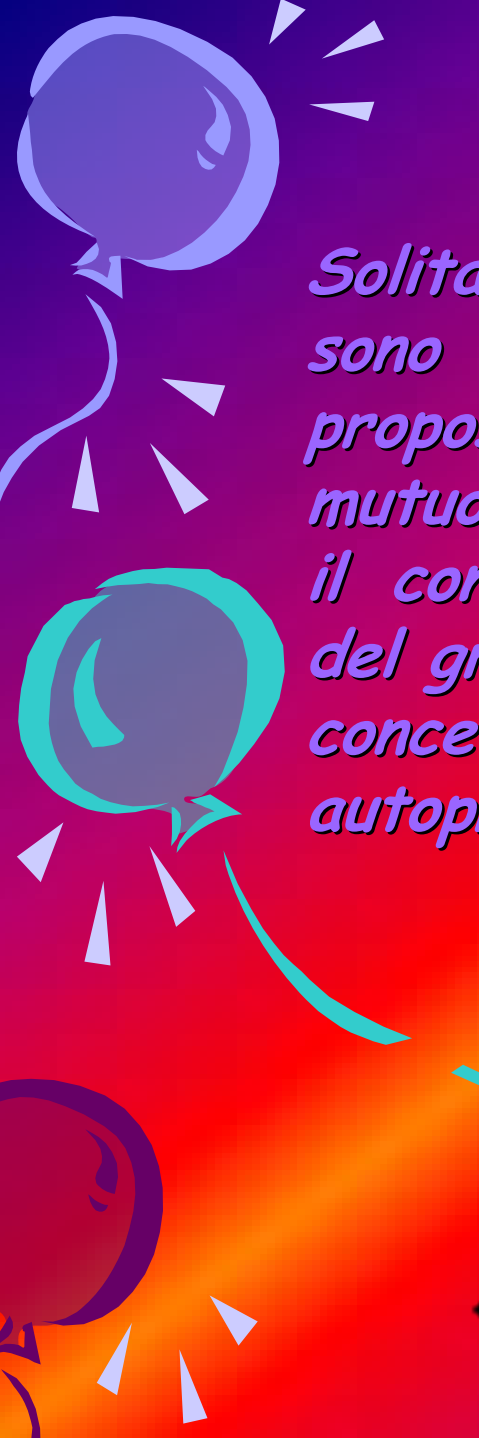
il reperimento di risorse disponibili per sensibilizzare la popolazione al problema;

la preparazione di materiale informativo per pubblicizzare l'iniziativa, nel modo più corretto possibile ed al maggior numero di persone potenzialmente interessate.

Per divulgare le iniziative, si usa solitamente il canale informativo su giornali locali e la preparazione di locandine e depliant, distribuiti in punti dove è più facile trovare un elevato numero di persone potenzialmente interessate (farmacie, distretti sanitari, oratori, case di riposo, ambulatori, scuole, bar..).



Ogni gruppo, all'inizio del suo percorso, è introdotto da alcuni **INCONTRI PRELIMINARI** detti **FORMATIVI** con lo scopo di stimolare la conoscenza reciproca dei partecipanti, di introdurre momenti di riflessione e di approfondimento su tematiche specifiche in relazione al disagio affrontato.



Solitamente alcune di queste prime serate sono comuni ad ogni gruppo e i contenuti proposti riguardano i principi dell'auto mutuo aiuto, le caratteristiche dei gruppi, il concetto di cambiamento, l'importanza del gruppo nel sostenere la scelta fatta, i concetti di autostima, salute e autoprotezione.



In altri incontri sono trattati argomenti più mirati, sviluppando tematiche relative al problema o alla condizione che si intende affrontare.

Si cerca di agevolare una comunicazione circolare, di confronto e scambio reciproco sia tra i partecipanti stessi, sia tra il relatore ed il gruppo.

Al termine del ciclo di incontri, inizia il percorso vero e proprio del gruppo a.m.a. con la presenza di un facilitatore (che condivide o no il problema degli altri partecipanti), il gruppo continua a trovarsi con una cadenza generalmente settimanale.

Ogni incontro dura un'ora e mezza circa



Itinerario con genitori

- I principi e i valori del gruppo ama
- La comunicazione
- Aspettative e responsabilità all'interno della famiglia
- La coppia e la relazione con i figli
- Difficoltà di comunicazione tra figli adolescenti e genitori



COME SI ATTIVA UN GRUPPO

“RITROVIAMO I COLORI

- Informare i SSM, Servizi Sociali, Medici di famiglia...e altre figure professionali del gruppo AMA che si intende attivare.
- Pubblicizzare dell'iniziativa con locandine, articoli di giornale, interviste televisive e radiofoniche.
- Colloqui informativi su come funziona un gruppo a.m.a.





Partenza del gruppo con alcuni (4-5) incontri formativi

- 1. Perché di un gruppo di a.m.a, come funziona, aspettative**
- 2. Depressione che fare se...**
- 3. Depressione e psicofarmaci**
- 4. Autostima, conoscenza di noi e degli altri**
- 5. Il cambiamento**



ATTEGGIAMENTI FACILITANTI

Apprezzare le persone che si danno da fare per risolvere i propri problemi

Accettare il fatto che le persone conoscono il problema che stanno affrontando

Riconoscere che i professionisti non hanno lo stesso coinvolgimento delle persone direttamente coinvolte

Apprezzare l'opportunità che il gruppo dà ai propri membri

ATTEGGIAMENTI OSTACOLANTI

Paura che questo approccio non "migliori" le persone ma le faccia peggiorare

Sfiducia nelle capacità dei singoli di assumersi le responsabilità della risoluzione

Paura che il proprio ruolo venga messo in crisi

Paura di perdere clienti

Timore di un "controllo" sull'operato dei servizi

DUE MODELLI A CONFRONTO

Autoaiuto

Chi ha il problema è una persona portatrice di risorse

Si enfatizzano le risorse, la salute, il sentirsi bene

Enfasi sulla fiducia, la volontà e l'autocontrollo

Si enfatizzano i sentimenti ed effetti concreti ed immediati

Tendenza all'estemporaneità e alla spontaneità

Il cambiamento è dell'individuo in un contesto

Si costituiscono strategie basate sulla storia dei singoli

Tradizionale

Chi ha il problema è un paziente o un utente

Si enfatizzano la malattia, la mancanza

Enfasi sull'eziologia

Si enfatizzano conoscenza, teoria, struttura

Tendenza alla procedura standardizzata

Il cambiamento è individuale

L'appartenenza ad una comunità conta relativamente

A yellow lightbulb with a pink starburst effect, emitting a trail of dots.

Alcuni semplici principi

- Il gruppo è invitato ad accogliere ogni nuova persona e ogni nuova famiglia che chieda di entrare; è contro lo spirito dell'auto mutuo aiuto fare una selezione dei nuovi ingressi o rifiutarsi di accettarli.





• Il gruppo, attivato soprattutto per le persone e le famiglie che sono in difficoltà, deve essere aperto al caso, in altre parole all'incontro casuale e all'irruzione del non previsto; ciò è premessa per il cambiamento.

Un gruppo chiuso di famiglie che hanno "risolto" le loro difficoltà non serve.





In un gruppo AMA sarebbe bello che accadesse:

- **Permettere ai partecipanti anche solo di ascoltare, di essere assorti o di riposare, di sentirsi liberi di partecipare nel modo che vogliono;**
- **Favorire che i partecipanti possano uscire dalla riunione sentendosi un po' meglio di quando sono entrati;**
- **Favorire che avvenga uno scambio di numeri di telefono e di indirizzi;**



Promuovere la redazione di un diario delle riunioni che costituisca la memoria del gruppo, redatta a turno da un partecipante;

- Garantire la riservatezza

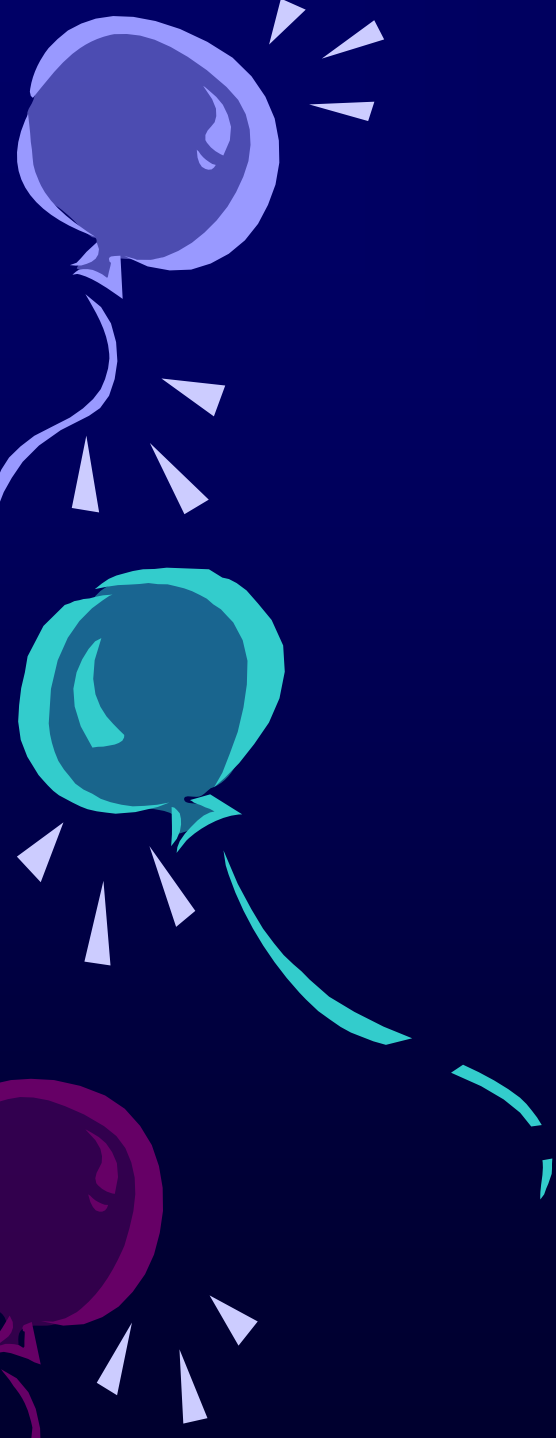
- Focalizzare la discussione sul presente e non sul passato: il passato non è modificabile, il miglioramento del presente può migliorare il nostro futuro;



• Percepire il gruppo come una porta aperta alla solidarietà, alla condivisione e all'amicizia nella Comunità Locale, e pertanto è molto più importante per le famiglie che sono ancora sole con il loro problema di quanto lo sia per le famiglie che sono già nel gruppo.

Quando il gruppo raggiunge 12 – 14 partecipanti è bene gemmare il gruppo formandone 2.

criteri: geografico, sesso, anzianità



- *Il gruppo si incontra regolarmente durante l'anno;*
- *La partecipazione al gruppo è gratuita;*

Il gruppo deve essere di facile accesso per le persone e le famiglie ed è bene che trasmetta una sua scheda informativa alle Associazioni ombrello



Una storia per chiudere

- C'era una volta un facoltoso cammelliere che aveva tre figli. Quando morì i tre figli non riuscirono ad accordarsi di fronte all'eredità paterna. Il padre aveva lasciato loro 17 cammelli e una precisa volontà: l'eredità doveva essere interamente divisa, metà al primogenito, un terzo al secondogenito ed un nono all'ultimo figlio.
- I figli trovarono questa regola poco economica, in quanto avrebbero dovuto uccidere alcuni cammelli o regalarne... voi che fareste?



...i nostri cammelli..

- Si trovò a passare di lì per caso uno straniero che, di fronte ai figli in difficoltà investì la sua economia sull'ecologia di quella famiglia. Lasciò loro il suo cammello e li invitò a seguire il mandato ricevuto. I figli con 18 cammelli riuscirono subito a spartire gli animali: 9 al primo (la metà), 6 al secondo (un terzo) e 2 all'ultimo (un nono) Soddisfatti del risultato ottenuto, si voltarono per ringraziarlo, ma lo videro già lontano in sella al suo cammello.



I nostri cammelli....

- I tre fratelli ripensarono al testamento e guardarono allo straniero con grande gratitudine... uno dei tre ipotizzò che forse si poteva lasciare, rinunciare a qualcosa, piuttosto che uccidere quei cammelli..indivisibili: e allora 8 al primo, 5 al secondo, e 1 al terzo, fecero il conto: $17 - 14 = 3$ un alto cammello ciascuno (economia ecologica)
- Con grande meraviglia si ritrovarono nella stessa soluzione di prima, ma questa volta attraverso una relazione fraterna.



..i nostri cammelli...

- Lo straniero non chiese nulla, mise a disposizione le sue risorse e si allontanò ancora con il suo cammello... l'ecosistema deserto-figli-straniero aveva generato tre fratelli...testimoni di un'economia di condivisione, profeti di un' ecologia della solidarietà. Quell'uomo poté così gioire della sua inutilità.