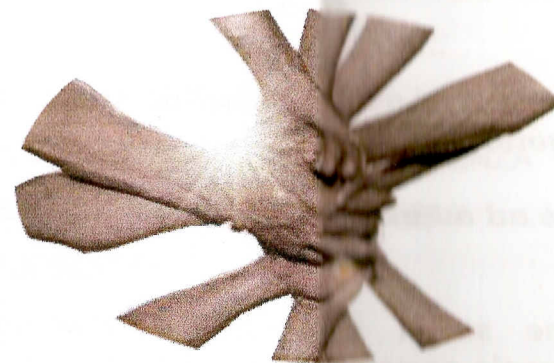


ABBRACCIO



GRUPPO A.M.A.
dedicato a chi desidera prendersi cura di sé.

Ci riuniamo ogni lunedì alle ore 18.00
presso il Centro Salute Mentale,
via B. Ubaldi, a Gubbio.

Facilitatore: Laura Berettoni
348/6520492

ABBRACCIO

è un gruppo nuovo, rivolto a coloro che hanno voglia di rimettersi in gioco. Non ci si occupa di una patologia in particolare ma si cerca di capire, attraverso il confronto, cosa si può fare ogni giorno per cercare di stare meglio.

PERCHE'

- volersi bene e stare bene con se stessi non vuol dire essere egoisti;
- imparare ad amare se stessi ci fa liberi di amare gli altri;
- capire se stessi vuol dire aprirsi agli altri e, nell'abbraccio comune, ritroviamo noi stessi.

LE PRIME TRE REGOLE DA RISPETTARE:

- * PUNTUALITA' - Le riunioni devono cominciare alle ore 18.00 e terminare alle ore 19.30. E' meglio arrivare in anticipo piuttosto che in ritardo.
- * ASSOLUTA RISERVATEZZA - Ciò che viene detto nel corso delle riunioni deve rimanere all'interno del gruppo, non si dovrà mai parlare altrove né delle persone presenti né di qualsiasi cosa si sia discusso insieme.
- * Avvertire il facilitatore o qualsiasi altro membro del gruppo nel caso in cui non si possa essere presenti alla riunione.

LE PAROLE CHIAVE DELLA MUTUALITA'

- * LA RESPONSABILITA' PERSONALE
- * IL PROTAGONISMO DI CIASCUNO
- * LA CORRESPONSABILITA'
- * LA RECIPROCITA'
- * LA PERSONA (E LA FAMIGLIA) COME RISORSA
- * IL CAMBIAMENTO POSSIBILE
- * LA FIDUCIA E L'OTTIMISMO
- * L'IMPORTANZA DELL'ESPERIENZA
- * LA SOLUZIONE DEI PROBLEMI
- * LA SEMPLICITA'
- * L'UMANITA'

ciascuno é un po'
responsabile per tutti
nessun uomo é un'isola,
il pianeta azzurro

COS'E' LA MUTUALITA'?
COS'E' LA CULTURA E LA PRATICA
DELL'AUTO-MUTUO-AIUTO?

“associarsi per una reciproca tutela ed assistenza”
(Devoto-Oli)

“Forma di aiuto scambievole tra cittadini per garantire agli stessi uguali diritti dopo aver adempiuto uguali doveri”
(Zingarelli)

PER NOI SOPRATTUTTO E':

- (ri)dare a ciascuno responsabilità e protagonismo;
- mettere a disposizione le esperienze;
- vedere la risorsa e non solo il problema;
- credere nel cambiamento possibile;
- saper vedere nel tempo un alleato;
- favorire l'umanizzazione dei servizi;
- favorire le collaborazioni.

**La mutualità nei Servizi di salute mentale
e più in generale in una comunità
porta acqua al mulino del:**

- **fare con**
- **meno delega, più responsabilità**
- **insieme è meglio**

Mettiamoci d'accordo sui termini:
auto-aiuto, mutuo-aiuto, auto-mutuo-aiuto

L'auto-aiuto (self-help)

Riconoscere il problema e attivarsi in cerca di aiuto.

Il mutuo-aiuto (mutual-help)

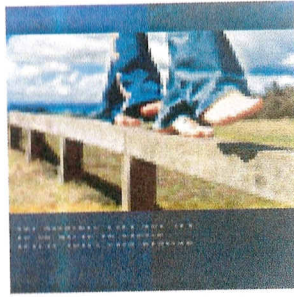
Condividere l'esperienza e ricavarne vantaggio reciproco.

Nella pratica si passa di solito dall'auto-aiuto al mutuo-aiuto

Oggi nel linguaggio corrente auto-aiuto, mutuo-aiuto, auto-mutuo-aiuto hanno praticamente lo stesso significato.

Si parte dall'aiutare se stessi, si passa all'aiutare gli altri, si arriva al darsi aiuto reciproco.

RIASSUMENDO



*La mutualità è tutto quello che favorisce il confronto delle esperienze in un clima di **amicalità** e di parità per trarne stimoli al cambiamento, al miglioramento della qualità della vita.*

I gruppi sono lo strumento per fare questo.

Una comunità ricca di mutualità e che può offrire gruppi ama è una comunità dove ci sono 2 indici che crescono sempre:

Indice QRI = Indice della Qualità dei Rapporti Interpersonali.

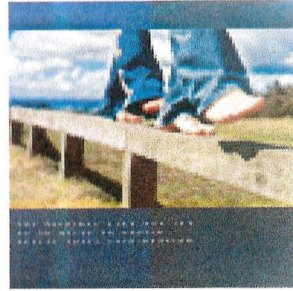
Indice NUS/AMQ = Indice del Numero dei Sorrisi/Abitante per Metro Quadrato.

Se queste cose ti piacciono
sei capitato nel posto giusto

*A ridere c'è il rischio di apparire sciocchi;
A piangere c'è il rischio di essere chiamati sentimentali;
A stabilire un contatto con un altro c'è il rischio di farsi coinvolgere;
A mostrare i propri sentimenti c'è il rischio di mostrare il vostro vero io;
A esporre le vostre idee e i vostri sogni c'è il rischio d'essere chiamati ingenui;
Ad amare c'è il rischio di non esser corrisposti;
A vivere c'è il rischio di morire;
A sperare c'è il rischio della disperazione e
A tentare c'è il rischio del fallimento.
Ma bisogna correre i rischi, perché il rischio più grande nella vita è quello di non rischiare nulla.
La persona che non rischia nulla, non è nulla e non diviene nulla. Può evitare la sofferenza e l'angoscia, ma non può imparare a sentire e cambiare e progredire e amare e vivere. Incatenata alle sue certezze, è schiava. Ha rinunciato alla libertà.
Solo la persona che rischia è veramente libera.*

Leo Buscaglia, da "Vivere Amare Capirsi"

RIASSUMENDO



La mutualità è tutto quello che favorisce il confronto delle esperienze in un clima di **amicalità** e di parità per trarne stimoli al cambiamento, al miglioramento della qualità della vita.

I gruppi sono lo strumento per fare questo.

Una comunità ricca di mutualità e che può offrire gruppi ama è una comunità dove ci sono 2 indici che crescono sempre:

Indice QRI = Indice della Qualità dei Rapporti Interpersonali.

Indice NUS/AMQ = Indice del Numero dei Sorrisi/Abitante per Metro Quadrato.

Se queste cose ti piacciono
sei capitato nel posto giusto

*A ridere c'è il rischio di apparire sciocchi;
A piangere c'è il rischio di essere chiamati sentimentali;
A stabilire un contatto con un altro c'è il rischio di farsi coinvolgere;
A mostrare i propri sentimenti c'è il rischio di mostrare il vostro vero io;
A esporre le vostre idee e i vostri sogni c'è il rischio d'essere chiamati ingenui;
Ad amare c'è il rischio di non esser corrisposti;
A vivere c'è il rischio di morire;
A sperare c'è il rischio della disperazione e
A tentare c'è il rischio del fallimento.
Ma bisogna correre i rischi, perché il rischio più grande nella vita è quello di non rischiare nulla.
La persona che non rischia nulla, non è nulla e non diviene nulla. Può evitare la sofferenza e l'angoscia, ma non può imparare a sentire e cambiare e progredire e amare e vivere. Incatenata alle sue certezze, è schiava. Ha rinunciato alla libertà.
Solo la persona che rischia è veramente libera.*

Leo Buscaglia, da "Vivere Amare Capirsi"