

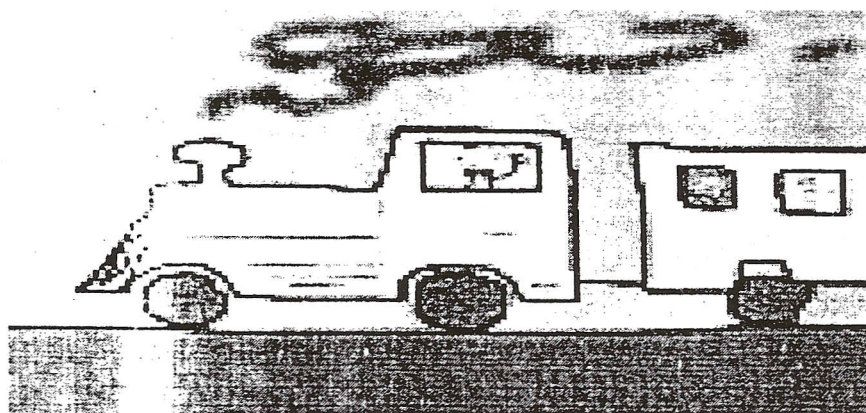
# I gruppi di auto mutuo aiuto

## *In Italia*

In Italia lo sviluppo dei gruppi ama è stato ed è molto più lento e solo in questi ultimi anni stanno cominciando a diffondersi rapidamente.

Il primo gruppo ama che si è diffuso in Italia è stato quello degli Alcolisti Anonimi.

A partire dal 1980 si sono diffusi i Club degli alcolisti in trattamento che oggi sono la presenza ama più numerosa (circa 2200 Club), pur con alcune loro caratteristiche specifiche.



# I gruppi di auto mutuo aiuto

## *In Italia*

Uno degli ambiti in cui i gruppi stanno crescendo di più è quello del disagio psichico.

Questa crescita è dovuta in particolar modo a 3 fattori:

- la diffusione del disagio
- la durata nel tempo del disagio
- la "promozione" fatta da molti Servizi



# I gruppi di auto mutuo aiuto

## *Cosa sono*

I gruppi ama sono delle reti sociali “artificiali” che si creano appositamente per produrre aiuto e sostegno.

I nodi della rete sono le persone che condividono il problema che cercano aiuto e che nel cercare e ricevere aiuto lo forniscono a chi vive lo stesso problema.

I gruppi ama non offrono “terapie” nel senso tradizionale e “giuridico” del termine.

Sono “terapeutici” se terapeutico significa per noi occasione di cambiamento, di miglioramento della qualità della vita.

# La vita del gruppo

## *Il clima*

- L'amicalità
- L'ascolto
- La tolleranza
- La relazione non verbale

## I pensieri del gruppo

- ❖ Siamo tutti risorse
- ❖ Cambiare è possibile
- ❖ Il tempo gioca a nostro favore

# **I gruppi di auto mutuo aiuto nel campo del disagio psichico**

I principali gruppi ama presenti nel campo del disagio psichico si attivano:

## **a partire dal tipo di problema condiviso**

- Familiari di persone con disagio
- Persone con problemi di depressione
- Persone con problemi di ansia e attacchi di panico
- Persone che sentono voci
- Persone con problemi di psicosi
- Persone con disturbi alimentari (anoressia-bulimia)

## **a partire dal tipo di bisogno condiviso (di solito un bisogno primario)**

- Socializzazione (di solito è un gruppo misto)
- Abitare
- Lavoro
- Bisogni/interessi più settoriali

*Vi sono molti gruppi che riguardano tematiche di salute mentale in senso più ampio (essere genitori, aver perso un figlio, amare troppo, etc etc)*



# I gruppi di auto mutuo aiuto

## *Come nascono*

Un gruppo attivato da chi ha il problema nasce per il passaparola, per la conoscenza fatta nelle associazioni di familiari e di utenti, per esperienze di condivisione fatte in altri contesti

Un gruppo attivato dai Servizi nasce tramite la pubblicizzazione dell'iniziativa agli interessati

Un gruppo attivato dalle Associazioni ombrello nasce tramite l'informazione, la richiesta di persone interessate, la collaborazione con i servizi e le associazioni di utenti e familiari

In alcune situazioni **possono** essere utili 1-2 incontri preliminari per chiarire alcuni aspetti del problema, i principi ispiratori e di funzionamento del gruppo, etc

In altre situazioni si parte direttamente col gruppo

*Non esiste una partenza migliore dell'altra  
Ogni gruppo parte secondo la situazione che lo  
ha promosso*

*L'importante è che parta davvero!*

# I gruppi di auto mutuo aiuto

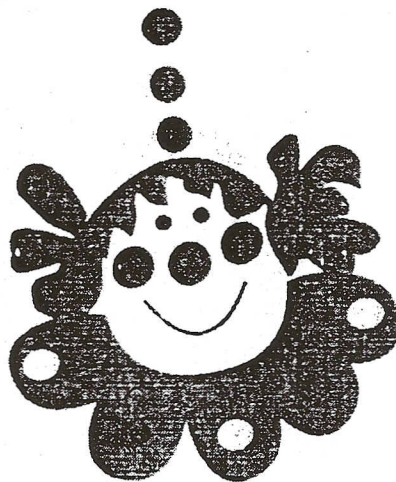
## **Del facilitatore parleremo domani, ma...**

È bene chiarire che vi sono gruppi con e gruppi senza facilitatore

Gruppi in cui il facilitatore condivide il problema, gruppi in cui il facilitatore è un operatore.

Quando il facilitatore è un operatore la sua presenza può essere a termine e avere un chiaro ruolo di promotore iniziale o durare nel tempo perché l'operatore è diventato a tutti gli effetti un membro del gruppo.

**In tutti i casi non è il facilitatore a fare il gruppo e comunque ricordiamoci che la maggioranza dei gruppi ama nel mondo non vede la presenza del facilitatore**



# I gruppi di auto mutuo aiuto

## La valutazione

L'esperienza e il buon senso ci suggeriscono che un gruppo ama

- non danneggia
- può servire a poco
- può servire a molto

In altri termini che è un buon investimento

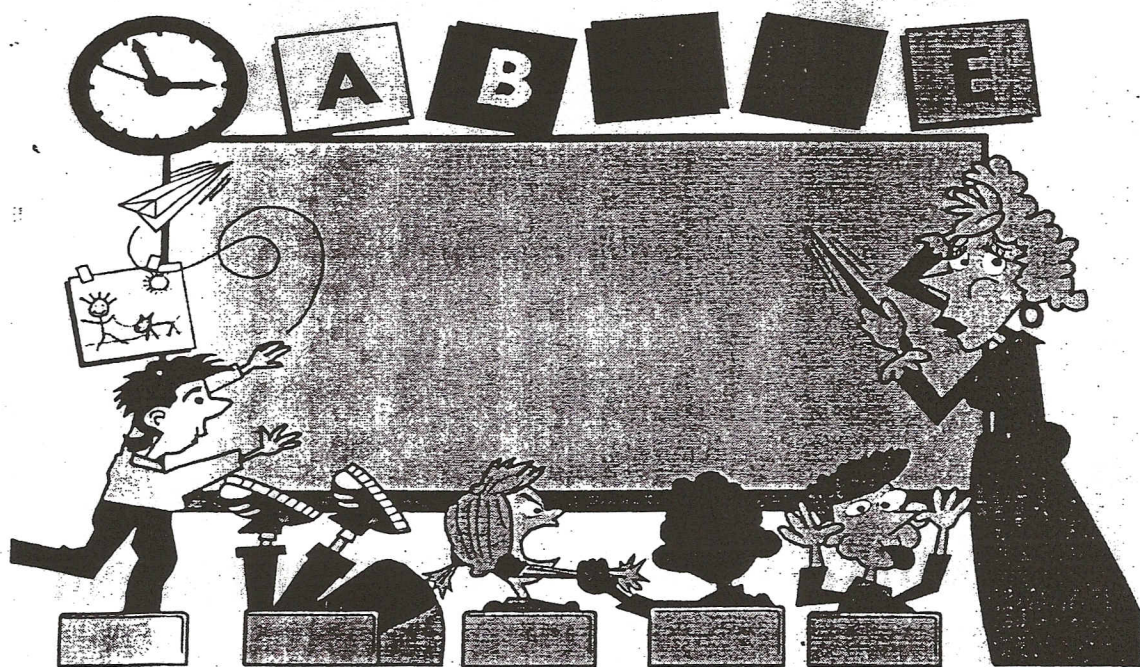
Non sempre e non in tutti i luoghi esperienza e buon senso bastano.

Per questo occorre valutare anche i gruppi ama  
In Italia siamo in ritardo, ma stiamo recuperando:

- Valcat
- scheda VAMA
- efficacia ama versus trattamenti tradizionali  
(Università di Verona)



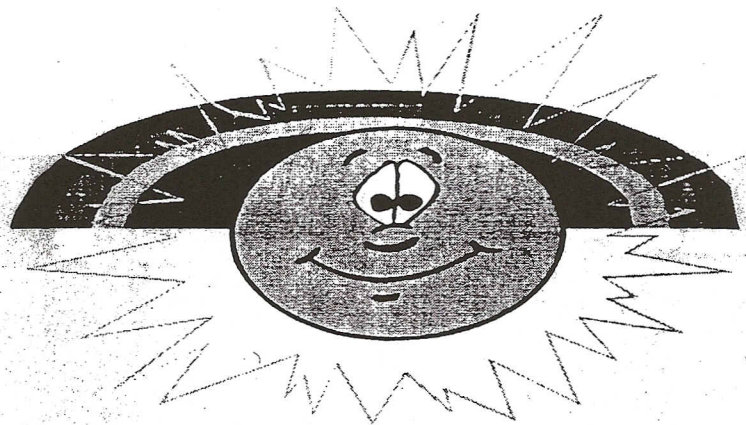
## Occasioni di aiuto per il facilitatore



Il momento più importante è la riunione mensile dei facilitatori di una zona.

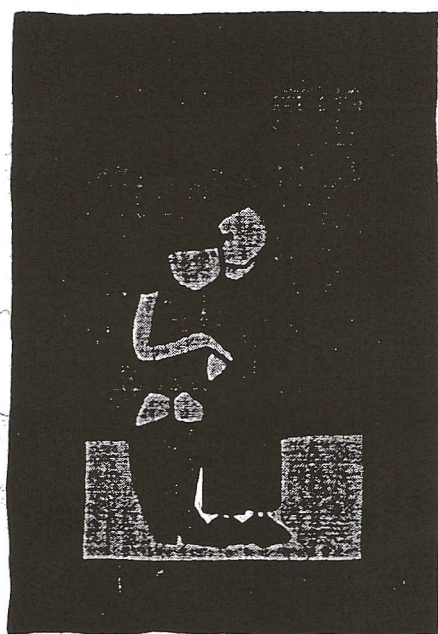
Sono utili momenti diversi di confronto e di aggiornamento in cui il facilitatore può trovare un supporto per il suo percorso di crescita.

Il facilitatore dei gruppi ama è un  
“professionista” della salute



Favorisce

- La promozione e la protezione della salute della propria comunità





## Ruoli e compiti del facilitatore nei gruppi ama

*Il facilitatore favorisce che:*

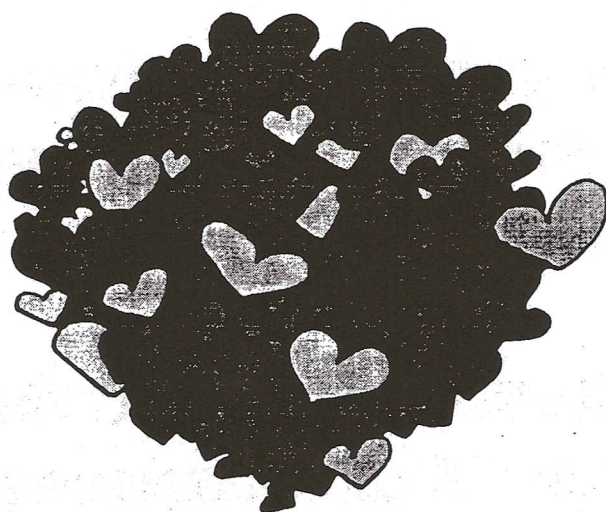
- ✓ i membri interagiscono tra loro
- ✓ i membri del gruppo parlino di sé
- ✓ il clima sia il più possibile positivo e costruttivo
- ✓ non si rivanghi sempre il passato ma si parli del presente e del futuro
- ✓ il gruppo sia aperto alla comunità di appartenenza

# Pensieri positivi del facilitatore

Crederci che in ogni persona e in ogni  
famiglia vi siano delle risorse

Crederci che tutti possiamo cambiare

Crederci nel tempo come risorsa per i  
possibili percorsi di cambiamenti





## **Il facilitatore**

è tale a prescindere dalla  
provenienza e dalla professione

Acquisisce una sua “professionalità”  
specifica attraverso un Corso di  
sensibilizzazione come questo,  
l’aggiornamento e la formazione  
continua



**Ma**  
soprattutto operando nel gruppo