



trasforma il disagio in risorsa



AUTO MUTUO AIUTO

la Guida



Prefazione

Da dove veniamo...

... Era il 1995 e a Pordenone l'unico gruppo esistente era lo storico AA. Noi eravamo in 4: Sandra, Massimo, Marina, Nicola. Avevamo voglia di incontrarci per parlare delle nostre esperienze, per scoprire insieme gli aspetti positivi della vita. Ci piaceva l'idea di conoscere tanti altri per condividere una esperienza di scambio tra persone alla pari. **Voilà era nato il primo gruppo ama Pensiero Positivo.** Abbiamo chiesto asilo ad una cooperativa sociale per un anno, poi al Don Bosco e dal 2000, con le associazioni di volontariato e i gruppi che erano nati nel frattempo, abbiamo dato vita alla Casa del Volontariato e dell' Auto Mutuo Aiuto in una sede in via De Paoli messa a disposizione dal Dipartimento di Salute Mentale della ASS6. **Una realtà unica nel panorama regionale.**

Sono passati gli anni e siamo cresciuti, da un gruppo a venti e più. All'interno dei gruppi sono transitate centinaia di persone. Abbiamo imparato molto, siamo diventati facilitatori, formatori, promotori della cultura dell'ama, abbiamo fatto nascere nuovi gruppi e continuiamo a farlo.

Questo percorso che ci ha dato molto, vogliamo espanderlo attraverso questa Guida all'AMA per permettere a tante altre persone di trovare un'opportunità di ascolto, di cambiamento e di crescita. **Insieme Trasformiamo il Disagio in Risorsa!**

Sandra Conte

Presidente della Casa del Volontariato Socio-Sanitario
e Casa AMA Auto Mutuo Aiuto di Pordenone



SOMMARIO

<i>Prefazione</i>	3
 <i>CHE COS'È L'AUTO-MUTUO-AIUTO</i>	 10
- definizione dell'AUTO MUTUO AIUTO	10
- il gruppo AMA	10
 <i>OBIETTIVI DELL'AMA</i>	 12
 <i>LE CARATTERISTICHE DEI GRUPPI AMA</i>	 13
 <i>TIPOLOGIA DI GRUPPI AMA</i>	 14
 <i>I GRUPPI AMA SI DIFFERENZIANO DAI GRUPPI DI SOSTEGNO E DAI GRUPPI TERAPEUTICI</i>	 14
- gruppo di Auto Mutuo Aiuto tra pari	15
- gruppo di Ascolto e Sostegno	15
- gruppo terapeutico	16
 <i>I VALORI DELL'AMA</i>	 16
 <i>LE REGOLE D'ORO DEL GRUPPO DELL'AMA</i>	 17
 <i>I FACILITATORI NEL GRUPPO AMA</i>	 18
- il facilitatore AMA	18

<i>L'AMA E LE FAMIGLIE</i>	<i>19</i>
<i>L'AMA E LA FORMAZIONE</i>	<i>20</i>
<i>L'AMA, LE RETI SOCIALI E I SERVIZI</i>	<i>21</i>
<i>TESTIMONIANZE DEI PARTECIPANTI AI GRUPPI</i>	<i>23</i>
<i>Scrivi la tua storia</i>	<i>24</i>
<i>RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI</i>	<i>26</i>
<i>RETE AMA PORDENONE</i>	<i>26</i>
<i>RETE AMA NAZIONALE</i>	<i>27</i>

- ♥ Il Manuale dell'Auto Mutuo Aiuto **nasce** dalle esperienze di tanti anni di buone pratiche dei Gruppi AMA pordenonesi che fanno riferimento alla CASA AMA di Pordenone.
- ♥ Il Manuale **è rivolto** a tutti coloro che partecipano ai gruppi e a coloro che intendono affacciarsi per la prima volta all'esperienza del gruppo AMA.
- ♥ Il Manuale **è frutto** del lavoro pratico sviluppato in oltre 10 anni nei gruppi pordenonesi. L'Esperienza pratica è diventata un sapere trasmissibile attraverso corsi di formazione all'Auto Mutuo Aiuto per partecipanti e facilitatori.
- ♥ Il Manuale **raccoglie** obiettivi, caratteristiche, regole, informazioni sull'Auto Mutuo Aiuto.
- ♥ Il Manuale **rappresenta** le centinaia di persone che frequentano i gruppi e danno vita all'esperienza unica nel suo genere della CASA AMA.





La CASA AMA Auto Mutuo Aiuto PORDENONE è un'Associazione di volontariato registrata al Albo Regionale FVG che promuove, raccoglie e sostiene i gruppi AMA presenti nell'ambito della Provincia di Pordenone.

Lo SPORTELLO di CASA AMA:

- ♥ promuove la conoscenza dell'Auto Mutuo Aiuto
- ♥ organizza percorsi formativi di base, corsi per facilitatori e operatori
- ♥ offre spazi di incontro per favorire l'aggregazione in gruppo e lo scambio tra pari
- ♥ favorisce confronto tra Gruppi AMA
- ♥ promuove il Coordinamento provinciale dei gruppi ama ed è in rete con le Organizzazioni AMA regionali e nazionali
- ♥ gestisce le attività di informazione, promozione, formazione, aggiornamento e sostegno per l'attivazione di gruppi
- ♥ facilita la interconnessione dei Gruppi AMA con le Agenzie Pubbliche e Private Socio Sanitarie, i Servizi Sociali, gli Ambiti Territoriali, gli Enti Pubblici
- ♥ facilita la responsabilizzazione e il protagonismo dei cittadini nei percorsi di cura, riabilitazione, integrazione sociale attivando le risorse personali e di gruppo



CHE COS'È L'AUTO-MUTUO-AIUTO

DEFINIZIONE DELL'AUTO MUTUO AIUTO

L'**OMS** (Organizzazione Mondiale della Sanità) definisce l'Auto Mutuo Aiuto (AMA) come l'insieme di tutte le **misure adottate da figure non professioniste per promuovere, mantenere o recuperare la salute**, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità.

L'**AMA** è pertanto considerato uno degli **strumenti** di maggior interesse **per ridare ai cittadini responsabilità e protagonismo nei percorsi di cura**, riabilitazione, cambiamento, per umanizzare l'assistenza socio-sanitaria, **per migliorare il benessere della comunità**.

IL GRUPPO AMA:

- ♥ nasce per favorire lo scambio di esperienze tra persone che condividono la stessa problematica o condizione e per trasformare il disagio in risorsa,
- ♥ è un'opportunità d'incontro, un luogo dove poter essere ascoltati e ascoltarsi mutualmente senza giudizi, in un clima armonioso,
- ♥ favorisce la socializzazione e offre l'occasione di scoprire le risorse interiori per poter affrontare i disagi con forza e atteggiamento positivi,
- ♥ è aperto a tutti coloro che intendono mettere in comune esperienze, difficoltà, risorse, opportunità di scambio, nella reciproca mutualità,

- ♥ favorisce l'espressione di emozioni, sentimenti e pensieri che trovano uno spazio nell'accoglienza del gruppo,
- ♥ si propone come forma di aiuto mutuale non alternativo ad altri approcci e si integra agli interventi offerti dai Servizi socio-sanitari,
- ♥ è autonomo ed indipendente e può aderire o meno ad una associazione,
- ♥ può aiutare a cambiare i propri schemi mentali, attraverso la crescita personale che deriva dal confronto con altre esperienze che facilitano il far vedere le cose in un'altra prospettiva,
- ♥ favorisce il protagonismo delle persone nei processi di guarigione,
- ♥ attraverso lo stare insieme si sperimenta la forza del gruppo che facilita il cambiamento e dà un senso di utilità sociale.



OBIETTIVI DELL' AMA

- ♥ **Aiutare** i partecipanti ed esprimere i propri sentimenti, emozioni e pensieri.
- ♥ **Sviluppare** la capacità di riflettere sulle proprie modalità di comportamento e di reazione agli eventi.
- ♥ **Aumentare** le capacità individuali nell'affrontare i problemi ed intravedere le risorse presenti in ognuno.
- ♥ **Stimolare** la stima di sé, delle proprie capacità e risorse lavorando su una maggiore consapevolezza personale.
- ♥ **Offrire** aiuto ad altri che stanno vivendo esperienze simili alle proprie.
- ♥ **Facilitare** la nascita di nuove relazioni significative.
- ♥ **Sensibilizzare** alla mutualità e solidarietà come antidoto all'isolamento.
- ♥ **Testimoniare** nella comunità la propria esperienza di cambiamento e trasformazione del disagio in risorsa.

LE CARATTERISTICHE DEI GRUPPI AMA



- ♥ **Origine spontanea:** i gruppi AMA nascono dall'iniziativa di cittadini che si ritrovano per affrontare una difficoltà comune.
- ♥ **Volontarietà:** la partecipazione al gruppo è spontanea e gratuita. Nessuno può essere obbligato a partecipare ad un gruppo AMA. Ognuno decide volontariamente se e come prendervi parte. Non è una decisione imposta da altri. Partecipare al gruppo volontariamente aumenta la sicurezza nelle proprie capacità di scelta.
- ♥ **Parità e mutualità:** i partecipanti ad un gruppo AMA sono alla pari; aiutarsi mutualmente è una norma di gruppo.
- ♥ **Responsabilità:** La responsabilità è personale. Nessuno in un gruppo AMA è responsabile per qualcun altro. Questo significa che si è coinvolti nella relazione con l'altro ma non significa avere la responsabilità della sua vita o di parte di essa.
- ♥ **I gruppi AMA sono per definizione gruppi aperti:** chiunque sia interessato può partecipare agli incontri. Alcuni gruppi preferiscono che il nuovo arrivato abbia un preventivo colloquio con il facilitatore per verificare la pertinenza della motivazione a scegliere quello specifico gruppo.
- ♥ **Esperienza:** centrale in un gruppo è l'esperienza soggettiva (no filosofia né teoria prive di vissuto personale).
- ♥ **Piccolo gruppo:** i gruppi AMA sono costituiti da un minimo di 3/4 persone ad un massimo di 10/12 persone. Il numero ristretto facilita l'intera-

zione tra i soggetti che si siedono in cerchio, l'espressione dei sentimenti, la nascita e lo sviluppo del rispetto, della fiducia e del legame.

- ♥ **Dimensione spirituale del gruppo:** l'incontro tra persone che si aprono allo scambio di pensieri, emozioni ed esperienze, a cuore aperto, nel rispetto totale della diversità dell'altro, favorisce lo sviluppo spirituale come ricerca di significati di vita più profondi che danno senso alle difficoltà dell'esistere.

TIPOLOGIA DI GRUPPI AMA

- ♥ **Gruppi per problema:** l'esperienza che accomuna i partecipanti è una malattia, un disagio comunemente considerato tale: depressione, ansia, attacchi di panico, disturbi dell'alimentazione, gioco patologico, dipendenze affettive, malattie oncologiche, alcolismo, ecc. ecc.
- ♥ **Gruppi per difficoltà:** ciò che accomuna i partecipanti è un'esperienza della vita che provoca una sofferenza: lutto, separazione, divorzio, genitorialità problematica, crisi di coppia, disoccupazione e altre forme di disagio.
- ♥ **Gruppi per esperienza:** si tratta di gruppi che nascono per la condivisione di alcune esperienze che non possono essere classificate né "problema" né "difficoltà". Spesso sono legati alla condivisione di alcune fasi del ciclo di vita esempio: prima gravidanza, puerpere, allattamento al seno, prima infanzia, genitori di adolescenti, figli e anziani.

I GRUPPI AMA SI DIFFERENZIANO DAI GRUPPI DI SOSTEGNO E DAI GRUPPI TERAPEUTICI



Gruppo di Auto Mutuo Aiuto tra pari

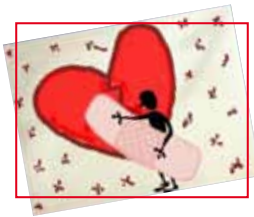
- ♥ **Caratteristiche:** alla pari, gratuito, condivisione di esperienze, ognuno parla di sé, non vincolante, continuità, ingresso libero e circolare, semplicità, solidarietà, componente umana, scambio, senso di appartenenza, ecc, ecc.
- ♥ **Ruolo del facilitatore:** alla pari, aiuta il gruppo a scambiare emozioni, sentimenti e pensieri. Non interpreta, parla di sé e favorisce la responsabilizzazione individuale e collettiva, garantisce il rispetto delle regole del gruppo e facilita la condivisione.

Gruppo di Ascolto e Sostegno

- ♥ **Caratteristiche:** gruppo informale gratuito (dentro un'associazione, una istituzione, struttura riabilitativa, comunità terapeutica, centro diurno), ha come obiettivo l'ascolto e il sostegno, può essere aperto o chiuso, può essere tematico.
- ♥ **Ruolo dell'operatore:** esercita competenze ed esperienze professionali, conduce il gruppo favorendo la partecipazione e l'ascolto reciproco, tenendo presente l'obiettivo che si è dato.

Gruppo Terapeutico

- ♥ **Caratteristiche:** gruppo formale gestito da terapeuti pubblici o privati, obiettivo definito, tempo, numero partecipanti, ingresso concordato, contratto, pagamento.
- ♥ **Ruolo del conduttore:** detiene la responsabilità del processo di gruppo, esercita abilità professionali per il raggiungimento degli obiettivi, definisce i percorsi e le regole, interpreta e valuta i processi individuali e collettivi.



I VALORI DELL'AMA

- ♥ Rispetto di sé e degli altri
- ♥ Fiducia in sé stessi e negli altri
- ♥ Accoglienza dell'altro
- ♥ Gratuità come valore dello scambio
- ♥ Gratitude e riconoscenza
- ♥ Uguaglianza nella diversità
- ♥ Solidarietà e mutualità

LE REGOLE D'ORO DEL GRUPPO DELL'AMA



- ♥ **Luogo e Tempi:** è importante definire e rispettare giorno e orario del gruppo.
- ♥ **Durata dell'incontro di gruppo:** il tempo ottimale è di un'ora e mezza con cadenza settimanale.
- ♥ **La puntualità** è una forma di rispetto e facilita la qualità del gruppo.
- ♥ **La riservatezza** all'interno del gruppo: ciò che viene espresso e condiviso rimane nel gruppo.
- ♥ **L'esplicitazione** dell'obiettivo e del metodo.
- ♥ **La gratuità e la libera partecipazione.** Frequentare gli incontri di gruppo è un piacere e non può essere un peso o un obbligo.
- ♥ **Informarsi** su che cos'è l'AMA prima di partecipare al gruppo.
- ♥ **Evitare di dare consigli,** aspettare il proprio turno per parlare e dare tempo a tutti di esprimersi compiutamente.
- ♥ **Evitare giudizi,** comparazioni, commenti di merito tra esperienze espresse. Ognuno è portatore della propria realtà, del proprio sentire, della propria cultura.



I FACILITATORI NEL GRUPPO AMA

Il Facilitatore AMA è un membro alla pari del gruppo che dopo una formazione specifica, utilizza la propria esperienza, le proprie capacità personali e le proprie risorse per sostenere il gruppo.

Il Facilitatore AMA:

- ♥ favorisce la comunicazione e mantiene ad un livello esperienziale, evitando intellettualismi e generalizzazioni, focalizzando l'attenzione su temi specifici ogni qualvolta si manifestino tendenze alla dispersione,
- ♥ stimola tra i partecipanti la libera condivisione di esperienze, vissuti, emozioni,
- ♥ evita di "dare consigli" o insegnamenti poiché questo atteggiamento rischia di minacciare il presupposto di parità dei membri e creare situazioni di asimmetria,
- ♥ agevola il raggiungimento degli obiettivi del gruppo (eguale attenzione a tutti, efficace comunicazione, protezione della confidenzialità, tolleranza delle diversità, ecc.),
- ♥ garantisce il rispetto delle regole del gruppo,
- ♥ incoraggia i membri del gruppo a pianificare la valutazione degli obiettivi che si prefiggono e di riconoscerne ogni risultato positivo,
- ♥ facilita la relazione tra i presenti e mantiene positivo il clima del gruppo,
- ♥ accoglie i nuovi partecipanti e si fa carico di illustrare il senso e le regole di gruppo.

L'AMA E LE FAMIGLIE

- ♥ La famiglia può rappresentare il primo soggetto coinvolto nelle opportunità di cambiamento personale, familiare, sociale e di costruzione del senso di comunità.
- ♥ Il coinvolgimento del sistema familiare favorisce la realizzazione di percorsi di guarigione, riabilitazione e integrazione.
- ♥ I gruppi dei familiari rappresentano una risorsa della comunità e permettono di costruire una rete di solidarietà fattiva.
- ♥ La sinergia tra gruppi AMA e le famiglie rappresenta una risorsa che favorisce il cambiamento dello stile di vita familiare. Nel contempo favorisce la responsabilizzazione e l'autodeterminazione dei membri della famiglia nelle situazioni di malattia, disagio psico-sociale e nelle dinamiche familiari.



L'AMA E LA FORMAZIONE

- ♥ **Formazione di Base sull'AMA:** i corsi di formazione all'auto mutuo aiuto sono rivolti alla cittadinanza, ai volontari, agli operatori e a chiunque interessi conoscere questa realtà. Favoriscono un migliore ingresso ed l'integrazione di un gruppo stimolano la nascita di nuovi gruppi.
- ♥ **Formazione dei facilitatori di gruppo:** i corsi di formazione rivolti ai facilitatori sono orientati a fornire strumenti di contenuto ed operativi per facilitare e gestire le dinamiche di gruppo.
- ♥ **Formazione per specifiche aree di disagio:** vengono promossi corsi di formazione all'AMA riservati a persone che hanno la medesima problematica o condizione e sono orientati a favorire la nascita di un nuovo gruppo ama specifico.
- ♥ **Conferenze:** vengono proposte iniziative pubbliche di promozione della salute, della partecipazione sociale e della promozione della mutualità tra pari.
- ♥ **Aggiornamento:** vengono organizzati annualmente almeno due seminari di aggiornamento e scambio tra facilitatori dei gruppi esistenti nel territorio provinciale.

L'AMA, LE RETI SOCIALI E I SERVIZI



♥ Il Coordinamento Provinciale della CASA AMA

I Rappresentanti dei Gruppi AMA Pordenonesi partecipano al Coordinamento provinciale che si riunisce almeno 2 volte all'anno per scambiare alla pari punti di forza e punti di debolezza dei vari Gruppi, presentare le nuove realtà nate nel territorio, elaborare nuove strategie per la promozione e il sostegno all'AMA, proporre percorsi formativi e iniziative pubbliche.

♥ Il Coordinamento Nazionale AMA

Il Coordinamento Provinciale della CASA AMA partecipa al Coordinamento Nazionale AMA ed è in rete con le realtà regionali più avanzate.

♥ La CASA AMA in Rete con Associazioni Socio- Sanitarie e di Promozione Sociale i Servizi Socio- Sanitari dell'ASS6, l'Azienda Ospedaliera S. Maria degli Angeli, il CRO, gli Ambiti Assistenziali, i Comuni, la Provincia e la Regione FVG, la Prefettura, il Centro Regionale Servizi del Volontariato CSV e il Servizio Regionale del Volontariato del Friuli Venezia Giulia.

♥ La CASA AMA collabora attivamente con:

DSM - Dipartimento di Salute Mentale, SERT - Servizio per le tossicodipendenze, Consultorio Familiare, URP - Ufficio Relazioni con il Pubblico, dell'ASSn6,
Servizi Sociali del Comune e dell'Ambito Territoriale,
Cooperative Sociali,
Consultori Privati,
Medici, Psicologi, Infermieri, Assistenti Sociali,
Educatori che operano in ambito pubblico e privati.





TESTIMONIANZE DEI PARTECIPANTI AI GRUPPI

"Non volevo fermarmi qui quel giorno, non sapevo neanche cosa fosse un gruppo ama, ma poi ho pensato di provare a vedere di che si trattava. Prima di partecipare al gruppo piangevo da solo nella mia stanza, quel giorno sono riuscito a piangere con voi, ad urlare il mio dolore e la mia rabbia. Da quel giorno la mia vita è cambiata, mi sono sentito meno solo e mi sono liberato da un grosso peso che sentivo dentro... Ama vi amo!"

Testimonianza dal Gruppo AMA "Aver Cura della Famiglia che Cura".

"Vengo al gruppo perché vi considero tutte persone eccellenti. Una volta giudicavo chi voleva togliersi la vita o chi aveva problemi di depressione. Qui ho conosciuto persone validissime. Ho superato il periodo della rabbia e ho ricevuto molti suggerimenti che ho messo in pratica. Ora vengo qui "in un altro modo". Posso aiutare alcune persone e mi rivedo in altre. Sto meglio e l'essere oggi felice mi permette di essere d'aiuto ad altri."

Testimonianza dal Gruppo AMA "Aiutiamoci a vivere"

"Il Gruppo AMA mi sta aiutando. Vi confesso che la volta scorsa sono arrivata a casa distrutta per quello che mi avete detto. Ero arrivata a "sopportazione zero" e ora sto tirando fuori tutta la mia grinta, la mia rabbia e la mia forza. Grazie!"

Testimonianza dal Gruppo AMA "Aiutiamoci a vivere"

"Quando stavo male non ho trovato lo spazio per stare male. Intorno dovrebbe esserci accoglienza per il tuo malessere, invece sono abituati tutti a vederti al top. Qui con voi potevo finalmente essere me stessa, con le mie lacrime, le mie fragilità e le mie paure."

Testimonianza dal Gruppo AMA "Ulisse"

"La facciata può essere importante nelle relazioni con gli altri. Per me lo è, però dietro c'è l'essenza, il contenuto. Cerco di mantenere la facciata il più possibile, ma quando non ci riesco più anche a causa dell'ansia, è difficile trovare una persona con la quale parlare. Qui al gruppo riesco sempre a farmi capire, voi mi accettate per quello che sono."

Testimonianza dal Gruppo AMA "Dipendenze Affettive"



RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Libri e pubblicazioni sull'auto mutuo aiuto:

- Manuale dell'Auto Mutuo Aiuto a cura di Enrico Cazzaniga Edizione AMA di Milano Monza Brianza
- Esperienze di AUTO-MUTUO-AIUTO (libro + DVD) a cura di Mara Mutti Edizione Erickson
- I Gruppi di auto mutuo aiuto di Cinzia Albanesi Edizione Carocci

Bollettino d'Informazione – AMA Trento www.autoaiuto.bz.it

Periodico quadrimestrale – Associazione “A.M.A.” Auto Mutuo Aiuto On-lus Trento – www.automutuoaiuto.it

RETE AMA PORDENONE

CASA AMA

Via de Paoli, 19 – 33170 PORDENONE

Tel. 0434.20042 – 340.10041102

Sito web:

www.casadelvolontariato.org – www.automutuoaiutopn.com

Facebook: [CASA AMA PORDENONE](#)

E-mail: casavolontariatopn@virgilio.it – automutuoaiutopn@gmail.it

Video on-line: PNBOX www.pnbox.it

RETE AMA NAZIONALE

www.aitsam.it Ass. A.M.A. Oderzo

www.autoaiutotoscana.org Coord. A.M.A. Regione Toscana

www.automutuoaiutobergamo.org A.M.A. Vari ambiti a Bergamo

www.autoaiuto.too.it Informazioni generali auto aiuto

www.gruppologosonlus.it Ass. A.M.A. Salerno

www.ama-autoaiuto.it Ass. A.M.A. Abbiategrasso

www.pergialtri.it Centro Servizi per il volontariato Ravenna

www.amagenzano.it Ass. A.M.A. Genzano Roma

www.amacastelli.org Ass. A.M.A. Castelli Roma

www.autoaiuto.bz.it Servizio per i gruppi di A.M.A. provincia di Bolzano

www.amapinerolo.it Ass. A.M.A. Pinerolo

www.casadelvolontariato.org Gruppi A.M.A. Pordenone e dintorni

www.amaancona.it Ass. A.M.A. Ancona

www.amalo.it Ass. A.M.A. Lombardia

www.amabrescia.org Ass. A.M.A. Brescia

YOU TUBE: **Video sull' Auto Mutuo Aiuto**

