

UNA BUONA SALUTE MENTALE DI COMUNITÀ NEL TERRITORIO DELL'ASL CN2

Incontri e confronti per un modello orientato alla recovery

I Gruppi di Auto Mutuo Aiuto: istruzioni per l'uso

Confronto con Renzo De Stefani

Alba 5 settembre 2023

Auditorium Fondazione Ferrero

Il mio felice incontro con i gruppi di auto mutuo aiuto Udine, primavera 1985



UNA DEFINIZIONE DELL'AUTO MUTUO AIUTO (AMA)

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) 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'Auto mutuo aiuto viene considerato dall'OMS uno degli strumenti di maggiore efficacia per ridare ai cittadini diretta responsabilità, centralità e protagonismo nei percorsi di cambiamento, di cura e di ripresa, per contrastare la passività della delega, per migliorare il benessere della comunità.

UN PO' DI STORIA

La nascita «ufficiale» dei gruppi AMA risale al 1935, anno in cui 2 alcolisti, Bill e Bob, si incontrano a Akron in Ohio e «scoprono» di poter rimanere sobri grazie all'aiuto e al sostegno reciproco.

Nascono così i primi gruppi degli Alcolisti Anonimi (AA) con l'obiettivo di aiutare i propri membri ad uscire dallo stato di dipendenza. Gli AA si diffusero velocemente negli USA e nel mondo, applicando i loro principi anche ad altre forme di dipendenza.

I gruppi AMA, rivolti alle molteplici tipologie di disagio e sofferenze presenti nelle nostre Comunità, si sviluppano rapidamente nel mondo a partire dagli anni '60, soprattutto nei paesi dove i servizi pubblici sono più «deboli», con le persone alla ricerca «autonoma» di soluzioni ai loro problemi.

TIPOLOGIA DI GRUPPI AMA

Gruppi per problema

I partecipanti sono accomunati da una malattia, un disagio considerato tale: depressione, ansia, attacchi di panico, disturbi dell'alimentazione, disturbo bipolare, uditori di voci, dipendenza da sostanze, ludopatia, dipendenze affettive, tumori, problemi alcol-correlati, diabete, cardiopatie, dialisi, trapianti, etc.

Gruppi per difficoltà

I partecipanti sono accomunati da un'esperienza di vita che provoca una sofferenza: lutto, separazione, divorzio, genitori con figli problematici, crisi di coppia, disoccupazione, solitudine, carcerati, senza fissa dimora, donne vittime di violenza, etc.

Gruppi per esperienza

I partecipanti sono accomunati da esperienze di vita che non sono di per sé «disagi»: prima gravidanza, puerpere, genitori di adolescenti, figli, anziani, donne o uomini sole/i, badanti, richiedenti asilo, caregiver, operatori di vario tipo, etc.

IL GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO: I SUOI FONDAMENTALI

§ Nasce per favorire la messa in comune e lo scambio di esperienze, emozioni e pensieri tra persone che condividono la stessa problematica o condizione. Si scambiano gioie e dolori della vita quotidiana.

§ La magia dello scambio e della condivisione: il «segreto» del gruppo AMA è tutto qui.

§ Ciascuno vi può attingere e rispecchiarsi, «imparare» a trasformare il disagio in risorsa e trarre aiuto per sé e offrirlo agli altri. Diventando protagonista del proprio cambiamento e riprendendosi il volante della propria vita.

§ Il gruppo è un'opportunità d'incontro, un luogo e un tempo dove essere accolti, ascoltati e ascoltarsi alla pari, in un clima non giudicante, amicale e improntato al pensare positivo.

§ Il rapporto fra i partecipanti è fortemente caratterizzato dalla «parità». Non vi sono «esperti» che propongono soluzioni. Le soluzioni si trovano nello scambio e nella condivisione delle esperienze di tutti.

§ Il gruppo favorisce la socializzazione e nuove relazioni significative (non sono solo, non siamo soli).

§ Non è alternativo ad altri approcci e si integra con gli interventi offerti dai Servizi socio-sanitari.

§ È autonomo, indipendente ed aperto a chi chiede di farne parte. Può aderire o meno ad una associazione.

§ Testimonia nella comunità le proprie esperienze di cambiamento e di trasformazione del disagio in risorsa.

**AL GRUPPO SI VA PER SE STESSI E SI PARLA DI SE STESSI. SI VA PER IL PROPRIO CAMBIAMENTO.
IL MIO CAMBIAMENTO FAVORISCE QUELLO DEGLI ALTRI.
SE SI VA PER UN FAMILIARE O PER UN'ALTRA PERSONA MEGLIO NON ANDARCI!**

LE BUONE PRATICHE DEL GRUPPO AMA (le cd «regole»)

Luogo e Tempi: definire e mantenere costante luogo, giorno e orario del gruppo.

Numero dei membri: da 3-4 a 12-15. Se si superano i 12-15 membri è bene moltiplicare il 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.

Mettersi a cerchio: facilita la comunicazione, il confronto e lo scambio.

Il giro: tutti devono poter parlare, dividendosi equamente il tempo, di solito seguendo l'ordine circolare in cui le persone sono sedute. Chi lo ritiene può intervenire per portare un suo contributo.

Il verbale: è utile che a turno si faccia il verbale che viene letto all'inizio dell'incontro successivo. Ci ricorda le cose importanti dette e si informano quanti erano assenti all'ultimo gruppo.

Gli «esperti»: se il gruppo vuole approfondire una tematica particolare invita un tantum un esperto. Con moderazione!

Versare una piccola quota mensile: per pagare la sede se occorre, per una pizza tutti assieme, etc.

**NON DARE CONSIGLI. NON DARE GIUDIZI E VALUTAZIONI SULLE ESPERIENZE ESPRESSE.
RISPETTARE LA REALTA', IL SENTIRE, LA CULTURA DI TUTTI I PARTECIPANTI.**

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

Gruppo di Ascolto e Sostegno

Ha come obiettivo l'ascolto e il sostegno dei partecipanti, può essere aperto o chiuso, può essere tematico.

Vi è un professionista che esercita le sue competenze, che «conduce» il gruppo e privilegia di solito il confronto duale rispetto a quello gruppale, che pure mantiene una sua importanza.

Gruppo Terapeutico

Ha come obiettivo la «cura», seguendo regole codificate, l'ingresso è concordato e contrattato, di solito è a pagamento.

Il terapeuta ha la responsabilità del processo individuale e di gruppo, definisce i «percorsi e le regole», interpreta e valuta i processi individuali, ma stimola e valorizza anche gli scambi e la dimensione gruppale.

I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO IN ITALIA

I PRIMI GRUPPI SORGONO A PARTIRE DAGLI ANNI '80 PROMOSSE:

- **DA ALCUNI SERVIZI**
- **DA ALCUNE ASSOCIAZIONI DI FAMILIARI**
- **DA ALCUNE ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO**
- **DAI DIRETTI INTERESSATI**

I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO IN ITALIA PROMOSI DAI SERVIZI

I primi gruppi AMA promossi dai Servizi ne erano diretta espressione, con un facilitatore professionista che aveva frequentato un corso ad hoc e che raramente si collocava all'interno del gruppo in condizioni di parità, come è costitutivo nei gruppi AMA.

Una modalità atipica rispetto ai gruppi AMA nati e diffusi nella maggior parte delle realtà estere e che di solito non hanno un facilitatore.

Ora le cose stanno cambiando, lentamente, e cominciano a nascere gruppi AMA, stimolati dai Servizi che però non sono presenti con loro facilitatori, né considerano i gruppi una loro «proprietà» o una loro offerta «terapeutica».

Resta il dato che i Servizi che si muovono in questa direzione sono molto pochi. E va persa così una delle porte di ingresso alla grande risorsa che sono i gruppi AMA.

**E PENSARE CHE PROMUOVERE UN GRUPPO AMA E' SEMPLICISSIMO, NON COSTA NULLA,
E DA' RISULTATI ECCELLENTI E SICURAMENTI ORIENTATI ALLA RECOVERY!**

I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO IN ITALIA PROMOSSE DA ASSOCIAZIONI DI FAMILIARI

Le Associazioni dei familiari sono l'altro canale che ha promosso Gruppi AMA. Lo hanno fatto a volte con modalità poco utili allo scopo.

In alcuni casi il Direttivo dell'Associazione nei suoi incontri ha mescolato compiti suoi propri a scambi di esperienze simili a quelle dei Gruppi AMA. Non funziona.

In altri casi le Associazioni hanno dato vita a gruppi di sostegno «diretti» da un professionista, chiamandoli gruppi AMA, ma dando vita a gruppi di tutt'altra natura.

Attualmente sono maturi i tempi perché le Associazioni di familiari promuovano gruppi AMA come vanno correttamente intesi.

In alcune Associazioni sono 2 gli ostacoli in questa direzione

§ Da un lato la difficoltà dei partecipanti a vivere la responsabilità personale e il protagonismo che i gruppi AMA correttamente intesi «richiedono».

§ Dall'altro la difficoltà a «rinunciare» alla «protezione» che la presenza di un operatore nel gruppo, come facilitatore/conducente, dà a molti familiari.

**MA SE SI VUOLE FARLO E SI HANNO LE IDEE CHIARE LA STRADA E' IN DISCESA!
A PATTO DI NON DAR RETTA ALLA SIRENA DELLA DELEGA, LA VERA «NEMICA» DEI GRUPPI AMA**

I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO IN ITALIA

ALCUNE QUESTIONI APERTE

COME SI ATTIVA UN GRUPPO AMA

Chiunque lo promuova (diretti interessati, servizi socio-sanitari, associazioni di utenti/familiari) ne pubblicizza l'attivazione nei luoghi dove lo possano vedere le persone/le famiglie potenzialmente interessate.

Si invitano le persone/le famiglie interessate a partecipare ad un incontro di 2/3 ore dove verranno informate di cosa è un gruppo AMA, quali sono le «buone pratiche» di funzionamento, la sede e gli orari da concordare con i futuri partecipanti.

È bene iniziare col primo incontro la settimana successiva alla presentazione, per evitare che il passare del tempo «raffreddi» gli entusiasmi.

I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO IN ITALIA

ALCUNE QUESTIONI APERTE

FACILITATORE SI / FACILITATORE NO!? SPESSO UN TORMENTONE INFINITO

NO ➡ a un facilitatore professionista specie se con competenze psicosociali. RISCHIO ROSSO

NI ➡ a un facilitatore che partecipa al gruppo in quanto ne condivide la problematica. RISCHIO ARANCIONE

SI ➡ a un membro del gruppo che a turno «fa da garante» alle buone pratiche del gruppo. RISCHIO VERDE

CONCLUDENDO IL TORMENTONE FACILITATORE SI O NO: SARA' IL GRUPPO A DECIDERE!

E A ME PIACE PENSARE A UN GRUPPO CHE SCOMMETTE NELLE SUE CAPACITA' DI ASSUMERSI LA RESPONSABILITA' DEL PROPRIO PERCORSO IN UNA LOGICA DI RECOVERY SENZA BISOGNO DI UN FACILITATORE A CUI, ANCHE SENZA VOLERLO, «DELEGARE» UNA PARTE DI QUEL PERCORSO.

SE SERVE RIPARLIAMONE

I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO IN ITALIA

ALCUNE QUESTIONI APERTE

CHI E' MEGLIO ATTIVI UN GRUPPO AMA? IL SERVIZIO? L'ASSOCIAZIONE DI FAMILARI? I DIRETTI INTERESSATI? O ALTRO?

L'ideale è che ad attivare il gruppo siano le persone direttamente interessate. Se questo non si verifica tutte le realtà sopra citate possono favorire la nascita del gruppo.

A condizione che non lo considerino loro proprietà, non impongano un loro facilitatore, non ne decidano le «regole».

I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO IN ITALIA

ALCUNE QUESTIONI APERTE

DOVE E' MEGLIO SI INCONTRI IL GRUPPO?

I luoghi migliori sono quelli rappresentativi della comunità, ad esempio una sala comunale, una sala parrocchiale, una sala delle associazioni, se esiste.

Con un po' di pazienza non è difficile trovarne una di questo tipo.

Incontrarsi nelle strutture dei Servizi socio-sanitari non è la scelta migliore. Il Gruppo AMA è per definizione autonomo e meno si incontra in luoghi che possono condizionarne la vita meglio è!

I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO IN ITALIA

ALCUNE QUESTIONI APERTE

E' MEGLIO UN GRUPPO DI SOLO FAMILIARI O UN GRUPPO MISTO DI FAMILIARI E UTENTI?

Sicuramente un gruppo di soli familiari o di soli utenti.

Sono state fatte alcune esperienze di gruppi misti che non hanno dato risultati positivi.

Nulla vieta di sperimentare ancora, magari sotto forma di gruppi di confronto più che di gruppi AMA tradizionalmente intesi.

I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO IN ITALIA

ALCUNE QUESTIONI APERTE

I GRUPPI PER UTENTI È BENE SI OCCUPINO DI UN DISAGIO SPECIFICO O POSSONO ACCOGLIERE UTENTI CON QUALSIASI DISAGIO?

Meglio gruppi con utenti che sono portatori dello stesso disagio. È molto più complesso/difficile confrontarsi partendo da esperienze di disagio diverse.

Ci sono esperienze interessanti di gruppi di utenti che si aggregano ad esempio per fasce di età (in specie gruppi di giovani), per genere, per interessi specifici.

I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO IN ITALIA

ALCUNE QUESTIONI APERTE

QUALI SONO I GRUPPI PIU' DIFFUSI?

Area problemi alcol-correlati

Area Eventi di vita e lavoro

Area Salute/Disagi/Malattie

Area Salute mentale

Area Disabilità

Area Dipendenze

Area Elaborazione lutto

Area Anziani

Area Altro

I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO IN ITALIA

CONCLUDENDO

Nel gruppo AMA si vive la magia dello scambio e della condivisione, delle gioie e dei dolori della vita quotidiana.

I partecipanti imparano ad aprire il cuore e a lasciare trasparire emozioni, sentimenti, pensieri e un po' alla volta ritrovano responsabilità, consapevolezza, fiducia in se stessi e negli altri, autostima. Ciascuno può trovare le sue risposte e riprendere in mano il volante della sua vita.

Il gruppo non è il luogo del dolore e della sconfitta, del pianto e della fuga.

Il gruppo è il luogo dove, sempre alla pari, ci si accoglie, ci si ascolta, in un clima non giudicante, amicale e improntato al pensare positivo. Dove ridere e scherzare è possibile, dove i drammi della propria vita trovano sollievo nella semplice magia del dividerli.

SENZA DIMENTICARCI MAI CHE QUELLO E' IL «NOSTRO GRUPPO». CHE CI ANDIAMO PER NOI STESSI E PER IL NOSTRO CAMBIAMENTO. E CHE DI NOI STESSI PARLIAMO. E IL NOSTRO CAMBIAMENTO AIUTERA' IL CAMBIAMENTO DI CHI CI STA VICINO!





Grazie della paziente attenzione