



A.M.A.Li. – Organizzazione di Volontariato per il coordinamento dell'Auto Mutuo Aiuto in Liguria  
Via Beato Ottaviano 8/11 – 17100 – Savona  
Cell. 346/8254086 (Sv) – 347/4865220 (Sv) – 339/6388600 (Im) – 392/4976967 (Ge)  
Mail: [info@automutuoaiuto-liguria.it](mailto:info@automutuoaiuto-liguria.it) Sito: [www.automutuoaiuto-liguria.it](http://www.automutuoaiuto-liguria.it)  
CODICE FISCALE: 95137060109 - Iscritta al Registro del Volontariato n. 2993 - 11/10/2010

## PROGETTO PER GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO “KOALA”

Per persone che hanno vissuto e/o stanno vivendo la solitudine affettiva



- Area del bisogno e destinatari:** Persone che stanno vivendo un periodo della loro vita con la perdita di senso e sentendo vacuità emotiva e si sentono circondati da affetti poco o non gratificanti.
- Spesso da queste situazioni derivano sentimenti di inadeguatezza, instabilità umorale, perdita dell'autostima, difficoltà relazionali, tristezza, senso di solitudine e senso di sfiducia, sentimenti e sensazioni che attraverso la condivisione in un gruppo A.M.A., possono portare i partecipanti ad un recupero relazionale efficace e al recupero del benessere psico-fisico della persona.
- Denominazione del servizio:** Gruppo di Auto Mutuo Aiuto per persone che hanno vissuto e/o stanno vivendo un (profondo) senso di solitudine affettiva.
- Sede operativa:** E' stata individuata una sede adeguata e accogliente presso il locale comunale, SPAZIO FAMIGLIA, di via Sagrado 15 R, a Genova Sturla.
- Il gruppo si incontra il venerdì dalle ore 17:30 alle 19:00. La sede è stata gentilmente concessa in uso gratuito.
- Facilitatori:** Cristina Carbone Cell: 347 8946 152 email [cricca3564@gmail.com](mailto:cricca3564@gmail.com)  
Dragana Sertic Cell: 338 5090 921 email: [dragana.sertic@gmail.com](mailto:dragana.sertic@gmail.com)
- Data inizio attività gruppo:** Luglio 2021.
- Premessa:** La volontà di fondare un gruppo A.M.A. in sostegno delle persone che vivono un profondo senso di solitudine affettiva, è nata su iniziativa di Cristina Carbone e Dragana Sertic, che hanno percepito quanto questa sofferenza sia molto sentita e diffusa nella comunità contemporanea. Tutte e due hanno partecipato al corso di sensibilizzazione all'A.M.A. per diventare facilitatrici del gruppo A.M.A. fino a fine corso, ricevendo l'attestato. Tutte e due sentono che attraverso la condivisione in un gruppo

di Auto Mutuo Aiuto questo peso portato dalla solitudine affettiva e dal senso di vuoto che ne deriva, possono portare ad un recupero.

**Obiettivo generale:**

Favorire l'incontro fra persone che vivono la stessa esperienza di solitudine affettiva e accompagnarle attraverso gli incontri al gruppo A.M.A. verso un processo di ricostruzione dei propri affetti e della propria vita.

Il gruppo offre la possibilità di parlare con chi ha già vissuto l'esperienza del disagio della solitudine affettiva e di condividere le proprie ansie e i propri problemi. Alla base di questo progetto sta' infatti la consapevolezza che, per uscire dall'isolamento e dal disagio provocati dal senso della solitudine affettiva, sia necessario trasformare la propria esperienza, di per sé dolorosa, in qualcosa di positivo per gli altri e per se stessi.

**Obiettivi specifici:**

Si raggiungono aiutando le persone attraverso la condivisione, a superare forti reazioni di possibile smarrimento, insicurezza e sfiducia nel presente e nel futuro.

**Metodologia:**

La metodologia di riferimento per portare avanti questo progetto è riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità ed è il metodo A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto).

Lo scopo di un gruppo A.M.A., come citato dai testi, è quello di mettere in atto una metodologia fatta dall'insieme di tutte le misure adottate da non professionisti, per promuovere, mantenere o recuperare la salute intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità. Per l'OMS il metodo A.M.A. è tra gli strumenti di maggiore interesse per ridare ai cittadini responsabilità e protagonismo, per umanizzare l'assistenza socio-sanitaria, per migliorare il benessere della comunità (c.f.r. I gruppi di Auto Mutuo Aiuto e l'esperienza dell'Associazione AMA di Trento).

**Analisi conoscitiva e**

**attuazione nel territorio:**

La fase preliminare del progetto è iniziata con il supporto di A.M.A.Li, portando avanti insieme l'iniziativa A.M.A. sul territorio genovese.

Valutando le esigenze sul territorio è stato deciso di promuovere un'indagine presso i Servizi, Comuni, Enti, ecc....in prima linea nell'ascolto delle persone in difficoltà ed altre associazioni che potrebbero essere coinvolte in quanto interessate da problematiche che spesso emergono in queste situazioni. Queste strutture che sono in prima linea, se messe a conoscenza di questa risorsa, possono proporre a persone con problematiche inerenti alla solitudine affettiva, la possibilità di intraprendere questo cammino. In tal modo si crea una rete di collaborazione per dare con i fatti una risposta al problema.

**Attività previste:**

Si terranno incontri con cadenza settimanale con non più di 10/12 partecipanti, che contatteranno verbalmente o telefonicamente il facilitatore.

Nella metodologia A.M.A. è prevista la presenza di una o due persone che vengono definite "facilitatore" che in questo progetto non è un terapeuta, ma ha la funzione di produrre o facilitare il cambiamento.

Il “facilitatore” deve concentrare il suo lavoro su ciò che i partecipanti possono fare l’uno per l’altro e il modo in cui opererà sarà determinante, soprattutto all’inizio.

I requisiti che devono essere coltivati da parte del “facilitatore” sono:

- la capacità di creare un clima di accoglienza;
- l’impegno e la dedizione al servizio;
- la comprensione degli obiettivi e del proprio ruolo nel gruppo;
- l’abilità nell’ascoltare e nel favorire l’interazione tra i partecipanti;
- il rispetto, l’apertura e la tolleranza verso le differenze che emergono.

E’ fondamentale che il gruppo sviluppi una sua dialettica e non si basi su interventi esterni. Dopo i primi incontri inizia un percorso di responsabilizzazione nel quale i partecipanti devono passare dalla posizione di “stare nel gruppo”, a “fare gruppo” attraverso un coinvolgimento personale che favorisce il prendersi cura prima di sé stessi e poi degli altri. Il gruppo è aperto e può modificarsi nel tempo accogliendo nuovi partecipanti. E’ previsto al raggiungimento del numero di 10/12 membri la gemmazione del gruppo. Tale moltiplicazione facilita la costituzione di una rete di gruppi sul territorio.

E’ importante la regolare frequenza alle riunioni poiché aiuta a capire il senso del gruppo A.M.A. e quindi facilita la realizzazione degli obiettivi.

**Risorse e budget:**

Solitamente la partecipazione ad un gruppo A.M.A. è gratuita.

E’ ovvio che se sarà necessario contribuire alle spese della sede (affitto locali, riscaldamento, luce, telefono), potrà essere chiesto un autofinanziamento o un contributo ad enti locali (Comune, ASL, ecc...); inoltre per la diffusione e la pubblicizzazione del progetto è prevista una spesa per la stampa di pieghevoli, manifesti e l’invio di posta.

**Verifiche e tempi:**

I “facilitatori” del gruppo A.M.A. si incontrano periodicamente nell’intervisione, dove rivedono le proprie conoscenze e confrontano le proprie esperienze con altri gruppi. La durata del progetto dipenderà dalle adesioni e dall’impegno del gruppo a proseguire questo cammino.