



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 Sito: www.automutuoaiuto-liguria.it

CODICE FISCALE: 95137060109 - Iscritta al Registro del Volontariato n. 2993 - 11/10/2010

PROGETTO GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

per persone con depressione, disturbi dell'umore, ansia e crisi di panico

“RIALZARSI”

NON E' FORTE COLUI CHE NON CADE MAI, MA COLUI CHE CADENDO SI RIALZA

Area del bisogno e destinatari	Destinato a tutte le persone che soffrono di depressione e vivono disagi della sfera emotiva.
Denominazione del servizio	Gruppo di Auto Mutuo Aiuto per persone con depressione, ansia, attacchi di panico, ossessioni, malinconia.
Sede operativa	E' stata individuata una sede adeguata, centrale e facilmente raggiungibile da tutti. Il gruppo si riunirà a Genova, presso i locali del Laboratorio Sociale di Vico del Papa, 7 R, il lunedì, dalle 16.00 alle 17.30. La sede è stata gentilmente concessa in uso gratuito dal Comune di Genova.
Facilitatrice	Beatrice Gariazzo Cellulare: 339 804 0894 email: b.gariazzo@hotmail.it
Data inizio attività	Novembre 2021
Premessa	La volontà di fondare un gruppo A.M.A. in sostegno delle persone malate di depressione e disagi della sfera emotiva è nata in Beatrice Gariazzo, socia e volontaria di A.M.A.Li. OdV, per consentire ai partecipanti al gruppo di condividere su un piano paritario le problematiche legate al proprio disagio, per cercare insieme strade che possano dare sollievo e sostegno.
Obiettivo generale	Favorire l'incontro fra persone che, colpite dalla malattia si attivano attraverso un percorso di consapevolezza che si mette in atto anche perché la responsabilità del proprio cambiamento è personale, di uscire dall'isolamento e dal disagio provocati dalla malattia, avviandole verso un processo di ricostruzione della propria vita.

Obiettivi specifici

Si raggiungono aiutando le persone a superare le seguenti tappe per l'elaborazione della malattia:

1. affrontare con realismo ed obiettività la malattia;
2. superare reazioni di risentimento, rabbia e paura del presente e del futuro, legate alla malattia.
3. cambio di identità che si esprime attraverso gli atteggiamenti assunti dinanzi alla malattia;

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 Ama, 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 bio, 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

Valutando le esigenze sul territorio genovese, esacerbate anche al disagio e alla sofferenza legate alla pandemia, si è pensato di sensibilizzare medici di famiglia, servizi di salute mentale, reparti di psichiatria in merito alla necessità di attivarsi con questo gruppo di auto mutuo aiuto. Queste strutture sono in prima linea, se sensibilizzate al problema, possono proporre a persone con problematiche inerenti alla malattia della sfera emotiva la possibilità di intraprendere questo cammino, in tal modo si può creare una rete di collaborazione per riuscire a dare con i fatti la sicurezza di essere aiutati.

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 persona che viene definita "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 AMA 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 AMA 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.