

I Gruppi A.M.A.



"Una vita che non sia stata messa alla prova non è un'autentica vita"
Socrate

L'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità) definisce l'auto mutuo aiuto l'insieme di "tutte le misure adottate da non professionisti per promuovere, mantenere e recuperare la salute intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità" e lo annovera tra gli strumenti di maggior interesse per ridare ai cittadini responsabilità e protagonismo, per umanizzare l'assistenza socio-sanitaria, per migliorare il benessere della comunità.

I gruppi di A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto) stanno assumendo all'interno della realtà socio-sanitaria un rilievo crescente; svariate patologie o stati personali di disagio o problemi comuni delle realtà locali vengono sempre più affrontati dal basso, facendo leva sulle motivazioni e le esperienze delle persone direttamente interessate piuttosto che sull'esclusiva presa in carico di professionisti e istituzioni. Tutti questi input di energia hanno comportato sviluppi impensabili per molte iniziative di cura.

L'auto mutuo aiuto è una RISORSA di crescente rilevanza nell'ambito della protezione e promozione della salute, e' un modo di trattare i problemi che ciascuno si trova a fronteggiare di volta in volta nella propria vita: malattie, separazioni, dipendenza, lutti, disturbi alimentari, disturbi dell'umore, problemi

affettivi, tensioni e altro; parlare di questi problemi con altre persone che hanno attraversato tali esperienze può aiutare ad affrontare le difficoltà quotidiane e ad imparare a riconoscerle per il futuro.

Le persone

I gruppi di auto mutuo aiuto sono formati da persone e/o da famiglie alla pari che si trovano assieme per raggiungere determinati scopi attraverso il reciproco sostegno emotivo.

La partecipazione

“Saper accogliere la possibilità è accettare il rischio di vivere”

La partecipazione ai gruppi di A.M.A. è **gratuita e spontanea**. I gruppi hanno un facilitatore della comunicazione e non ci sono interferenze esterne.

La condivisione è regolata dalla disponibilità di ciascuno a portare le proprie storie di vita, la propria soggettività, in un clima di ascolto e comunicazione che punta alla responsabilità personale dei singoli.

Gli ambiti

Gli ambiti di disagio personale e familiare o di dipendenza all'interno dei quali "A.M.A. Raggio di Sole" organizza gruppi di auto mutuo aiuto sono:

- o sovrappeso
- o dialisi
- o disordine alimentare
- o sieropositività
- o salute mentale
- o fumo
- o itinerari educativi con genitori
- o problemi affettivi
- o lutto
- o famiglie accoglienti
- o famiglie di bambini prematuri
- o separati e divorziati
- o donne operate al seno
- o mobbing
- o ansia e attacchi di panico

“ La vita non è una questione di come sopravvivere alla tempesta, ma di come danzare nella pioggia”
(Kahlil Gibran)