



Un progetto di:



## METODOLOGIA: L'AUTO-MUTUO-AIUTO – A.M.A

Quando si parla di gruppo di Auto Mutuo Aiuto – A.M.A. si intende una categoria che comprende gruppi con caratteristiche differenti dai gruppi in generale. La distinzione più significativa riguarda la presenza o meno di un facilitatore garante del lavoro. Il gruppo A.M.A. è innanzitutto un gruppo che si crea per fornire reciproca assistenza tra persone che hanno un problema in comune, come risposta a forme di disagio e malessere.

L'idea di A.M.A. è nata con gli Alcolisti Anonimi, ma tale modello è molto utile anche con persone con altri disagi. Persone che vivono situazioni analoghe, hanno l'opportunità di condividere le loro esperienze e di aiutarsi raccontando come affrontano problemi simili. Assicura ai partecipanti un efficace sostegno emotivo in quanto la narrazione della propria esperienza nell'affrontare la difficoltà diviene stimolo ad affrontare quella di ognuno.

Ciascuno riceve aiuto e contemporaneamente dà aiuto e il fatto che i partecipanti condividano il medesimo problema permette che l'aiuto scambiato sia sentito come maggiormente efficace. Le informazioni riguardanti soluzioni pratiche apprese dall'esperienza di tutti, sono assolutamente genuine e non rilevabili da nessuna altra fonte, sanitaria o istituzionale.

I membri del gruppo si ritrovano quindi inseriti in una rete sociale nuova e di grande supporto. I gruppi A.M.A. non sono però da considerarsi sostitutivi di una adeguata psicoterapia individuale o familiare, qualora le persone ne abbiano bisogno.

L'AMA è considerato dall'OMS – Organizzazione Mondiale Sanità - uno degli strumenti di maggiore rilievo per ridare ai cittadini responsabilità e protagonismo, per umanizzare l'assistenza socio-sanitaria, per migliorare il benessere della comunità.

### **OBIETTIVI**

All'interno dei gruppi A.M.A. si incentiva:

1. la collaborazione, disincentivando i comportamenti competitivi e i tentativi di affermazione esclusivamente individuale;

*A cura della D.ssa Laura Gentile, Psicologa clinica e Psicoterapeuta, consulente di Osservatorio Malattie Rare per il Progetto "Rare Sibling". Pubblicato su [www.raresibling.it](http://www.raresibling.it) Marzo 2018*

La presente Documentazione, scaricabile gratuitamente online, può essere stampata per uso privato. L'utilizzo dei contenuti e la diffusione mediante canali diversi dai siti [www.osservatoriomalattierare.it](http://www.osservatoriomalattierare.it) e [www.raresibling.it](http://www.raresibling.it) devono essere preventivamente autorizzati. Le richieste devono essere indirizzate a [ufficiostampa@osservatoriomalattierare.it](mailto:ufficiostampa@osservatoriomalattierare.it)

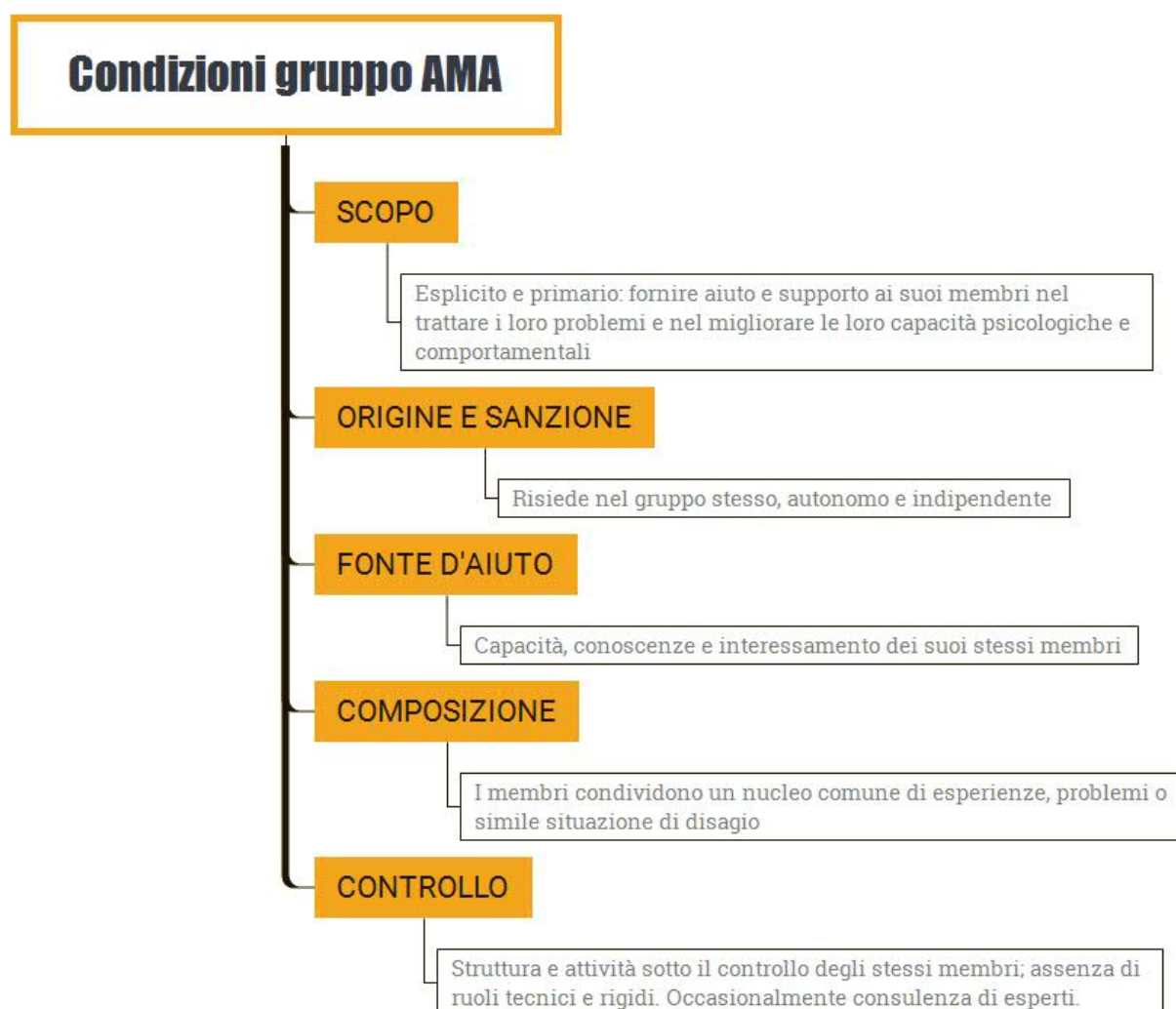


Un progetto di:



2. l'autenticità, aiutando i membri a esprimere liberamente parti di sé (opinioni, sentimenti, critiche, idee) non vi saranno in alcun modo giudizi o critiche;
3. la libertà di interagire.

Scopo dei gruppi A.M.A. è di fornire aiuto e supporto ai suoi membri nel trattare i loro problemi e nel migliorare le loro capacità psicologiche e comportamentali sviluppando la capacità di riflettere sulle proprie modalità di comportamento, sulle capacità individuali nell'affrontare i problemi potenziando la stima di sé, le proprie abilità e risorse in un processo di empowerment.



A cura della D.ssa Laura Gentile, Psicologa clinica e Psicoterapeuta, consulente di Osservatorio Malattie Rare per il Progetto "Rare Sibling". Pubblicato su [www.raresibling.it](http://www.raresibling.it) Marzo 2018

La presente Documentazione, scaricabile gratuitamente online, può essere stampata per uso privato. L'utilizzo dei contenuti e la diffusione mediante canali diversi dai siti [www.osservatoriomalattierare.it](http://www.osservatoriomalattierare.it) e [www.raresibling.it](http://www.raresibling.it) devono essere preventivamente autorizzati. Le richieste devono essere indirizzate a [ufficiostampa@osservatoriomalattierare.it](mailto:ufficiostampa@osservatoriomalattierare.it)



Un progetto di:



### **A.M.A → EMPOWERMENT INDIVIDUALE E DI COMUNITÀ**

L'esperienza A.M.A si focalizza sull'autorealizzazione e sulla crescita personale nella gestione della vita quotidiana e dei rapporti interpersonali e sulla convivenza con condizioni/crisi che implicano un certo livello di disagio. Punta al miglioramento del destino sociale di gruppi particolari con sensibilizzazione e legittimazione della loro condizione in un processo di inserimento e di sviluppo del senso di appartenenza alla comunità.

### **A.M.A. NELLE MALATTIE RARE**

Nell'esperienza nel campo delle malattie rare si può riscontrare come lo scambio informativo, di esperienze, il confronto con gli altri, talvolta la condivisione delle emozioni spesso favoriti dal mondo dell'associazionismo possa sollevare dalla solitudine persone con malattia rara e i loro familiari. Quando l'aiuto si struttura in gruppi di Auto – Mutuo – Aiuto si realizza un tentativo di organizzazione e sistematizzazione del processo di reciproco supporto. Alla base di questo tipo di gruppi c'è la condivisione dell'esperienza, aiutare qualcuno significa ricevere aiuto e l'atto di modificare una persona porta anche a modificare se stessi. La comunicazione in questi gruppi è maggiormente spontanea, circolare e paritaria, si percepisce una grande comprensione da chi sta vivendo o ha vissuto esperienze e vissuti simili creando un sentimento di appartenenza che fa uscire da posizioni di isolamento e stimola il recupero di una speranza rinnovata.

I fattori di efficacia dei gruppi A.M.A. riguardano il modellamento, l'identificazione e il rinforzo in un processo di rispecchiamento e confronto con i singoli partecipanti e con il gruppo in generale. Per tutti i partecipanti e in particolare per chi ha la possibilità di sperimentarsi nel ruolo di facilitatore, aumenta sensibilmente il senso di autoefficacia e di competenza. Il gruppo A.M.A. consente un ampliamento se non il ripristino della rete sociale tenendo sempre conto seppur in un ambiente protetto dell'ambiente di riferimento. Gli scambi che si realizzano riguardano sempre tre livelli, la riflessione su di sé; la riflessione su di sé in rapporto all'altro, amico, familiare, compagno/coniuge; la riflessione su di sé in famiglia e nel gruppo (associazione), nel mondo fuori.

*A cura della D.ssa Laura Gentile, Psicologa clinica e Psicoterapeuta, consulente di Osservatorio Malattie Rare per il Progetto "Rare Sibling". Pubblicato su [www.raresibling.it](http://www.raresibling.it) Marzo 2018*

La presente Documentazione, scaricabile gratuitamente online, può essere stampata per uso privato. L'utilizzo dei contenuti e la diffusione mediante canali diversi dai siti [www.osservatoriomalattierare.it](http://www.osservatoriomalattierare.it) e [www.raresibling.it](http://www.raresibling.it) devono essere preventivamente autorizzati. Le richieste devono essere indirizzate a [ufficiostampa@osservatoriomalattierare.it](mailto:ufficiostampa@osservatoriomalattierare.it)



Un progetto di:



## **REGOLE DEI GRUPPI DI AUTO-MUTUO-AIUTO**

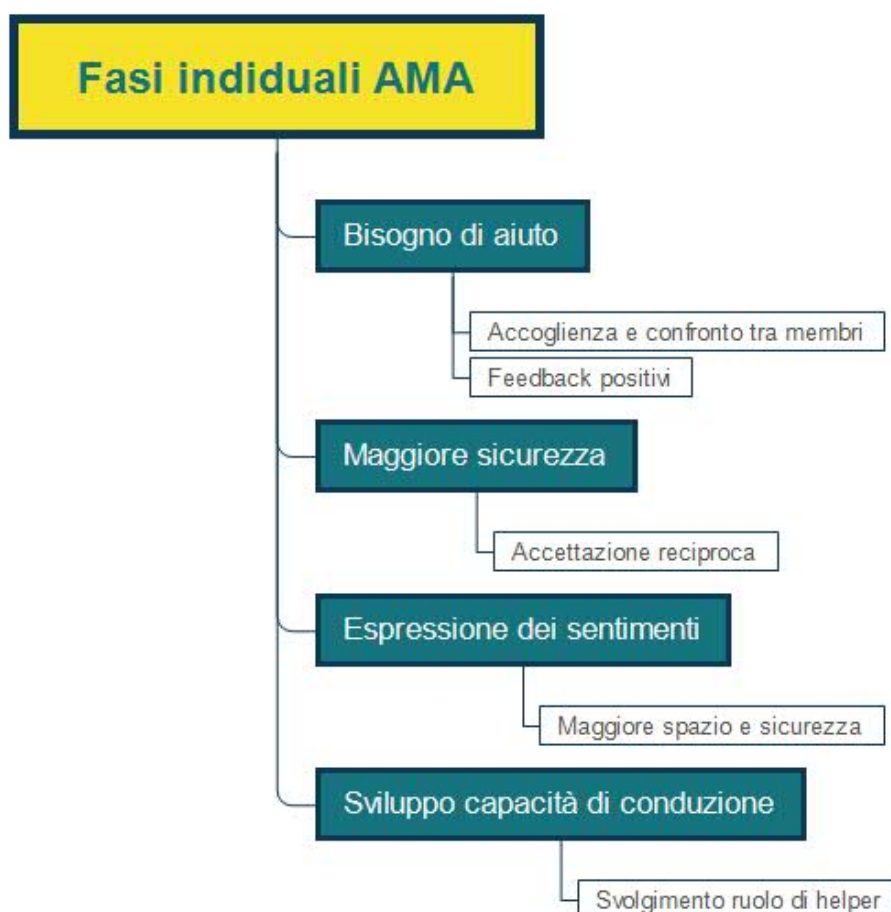
I gruppi di auto-mutuo-aiuto si basano sulla *parità*, si è tutti uguali e sulla *mutualità*, lo scambio reciproco. Sono gruppi aperti all'ingresso di nuovi componenti. La comunicazione è di tipo circolare e le decisioni sono prese in modo democratico. Vi è l'assenza di leader e professionisti, ma solo di facilitatori della comunicazione. Si parla per testimonianza della propria esperienza partendo sempre da sé senza giudizi e critiche. Il ruolo di facilitatore viene trasferito tra i membri. E' necessario scegliere un ambiente adeguato e quindi definire un luogo e un tempo definiti. E' indispensabile garantire la riservatezza: ciò che viene espresso e condiviso rimane all'interno del gruppo.

## **I RISULTATI DI AMA**

La sensazione di chi partecipa ai gruppi AMA è quella di aver conquistato un livello di genuinità, una maggiore franchezza con sé stessi e con gli altri, di riuscire a riconoscere le proprie risorse e aree problematiche così come il bisogno di sostegno e di aiuto riuscendo ad aprirsi in modo più consapevole alla condivisione e all'intimità fisica ed emotivo – affettiva. L'esperienza di Auto-Mutuo-Aiuto consente l'esplorazione della propria umanità, lo sviluppo di intimità con chi ha esperienze simili e l'apprendimento di abilità di confronto e partecipazione. Le necessità delle persone riguardano il bisogno di essere accettati e accolti attraverso feedback positivi, il bisogno di sentirsi al sicuro e rispettati per poter esprimere i propri sentimenti, anche quelli più difficili.

*A cura della D.ssa Laura Gentile, Psicologa clinica e Psicoterapeuta, consulente di Osservatorio Malattie Rare per il Progetto "Rare Sibling". Pubblicato su [www.raresibling.it](http://www.raresibling.it) Marzo 2018*

La presente Documentazione, scaricabile gratuitamente online, può essere stampata per uso privato. L'utilizzo dei contenuti e la diffusione mediante canali diversi dai siti [www.osservatoriomalattierare.it](http://www.osservatoriomalattierare.it) e [www.raresibling.it](http://www.raresibling.it) devono essere preventivamente autorizzati. Le richieste devono essere indirizzate a [ufficiostampa@osservatoriomalattierare.it](mailto:ufficiostampa@osservatoriomalattierare.it)



### COME APPLICARE A.M.A.

I gruppi A.M.A. puri non prevedono la presenza di un professionista al loro interno. Lo psicologo può comparire nella fase di avvio del gruppo progettando da subito la sua uscita per lasciare che il gruppo prosegua in modo autonomo il suo percorso di crescita. Potrà intervenire nuovamente solo in casi di crisi del gruppo o di esigenze particolari, per superare una specifica fase oppure nel monitoraggio nella fase di avviamento del gruppo.

Il gruppo può decidere di avvalersi in modo sistematico della presenza del professionista per fargli assumere permanentemente il ruolo di facilitatore. In realtà in questi casi la vera potenza del gruppo può non svilupparsi pienamente e cioè quella di crescere nell'autonomia del sostenersi reciprocamente. Per fare in modo che il gruppo prosegua senza lo specialista è necessario

*A cura della D.ssa Laura Gentile, Psicologa clinica e Psicoterapeuta, consulente di Osservatorio Malattie Rare per il Progetto "Rare Sibling". Pubblicato su [www.raresibling.it](http://www.raresibling.it) Marzo 2018*

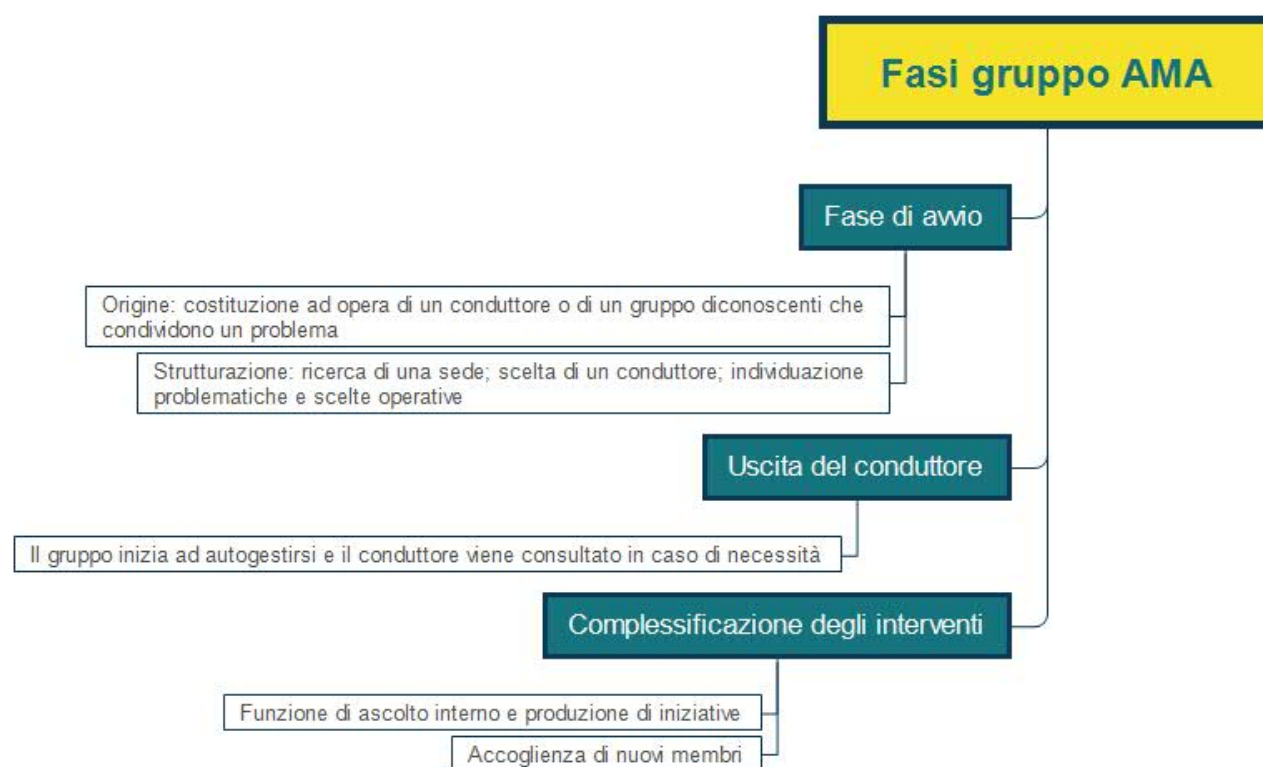
La presente Documentazione, scaricabile gratuitamente online, può essere stampata per uso privato. L'utilizzo dei contenuti e la diffusione mediante canali diversi dai siti [www.osservatoriomalattierare.it](http://www.osservatoriomalattierare.it) e [www.raresibling.it](http://www.raresibling.it) devono essere preventivamente autorizzati. Le richieste devono essere indirizzate a [ufficiostampa@osservatoriomalattierare.it](mailto:ufficiostampa@osservatoriomalattierare.it)



Un progetto di:



programmare in fase di avvio del gruppo una breve fase formativa in cui vengano condivise le regole del gruppo AMA e definito il ruolo del facilitatore. La successiva esperienza all'interno del gruppo permetterà di potersi sperimentare e di poter sentire di provare a proseguire nel proprio percorso di autonomia.



### A.M.A. E SIBLING

I fratelli di persone con malattia rara possono vivere all'interno dei gruppi A.M.A. uno spazio dedicato e protetto di scambio. Conoscere altri sibling è un'esperienza che li solleva immediatamente dalla sensazione di singolarità della propria condizione si rendono conto di non essere "gli unici al mondo". I gruppi permettono di parlare, condividere storie, esperienze e sentimenti positivi come allegria, risa, ottimismo e negativi come tristezza, sfiducia, rabbia; di indentificare limiti e risorse, paure e capacità. Scoprire che ciò che si prova è sentito anche dagli altri fratelli dà sollievo e conforto, questo legittima i sentimenti e li normalizza.

A cura della D.ssa Laura Gentile, Psicologa clinica e Psicoterapeuta, consulente di Osservatorio Malattie Rare per il Progetto "Rare Sibling". Pubblicato su [www.raresibling.it](http://www.raresibling.it) Marzo 2018

La presente Documentazione, scaricabile gratuitamente online, può essere stampata per uso privato. L'utilizzo dei contenuti e la diffusione mediante canali diversi dai siti [www.osservatoriomalattierare.it](http://www.osservatoriomalattierare.it) e [www.raresibling.it](http://www.raresibling.it) devono essere preventivamente autorizzati. Le richieste devono essere indirizzate a [ufficiostampa@osservatoriomalattierare.it](mailto:ufficiostampa@osservatoriomalattierare.it)



Un progetto di:



Il confronto in merito a come gli altri partecipanti gestiscono situazioni difficili, nell'esperienza di essere fratello di persone con malattie rare, consente di individuare nuove soluzioni, strategie di coping, cui non si era pensato prima. Tale confronto fa scoprire anche quante risorse aggiuntive e competenze speciali si sono acquisite nell'esperienza di essere fratelli di persone con malattia rara, riuscendo a contattare e vivere pienamente la complessità della propria condizione.

*A cura della D.ssa Laura Gentile, Psicologa clinica e Psicoterapeuta, consulente di Osservatorio Malattie Rare per il Progetto "Rare Sibling". Pubblicato su [www.raresibling.it](http://www.raresibling.it) Marzo 2018*

La presente Documentazione, scaricabile gratuitamente online, può essere stampata per uso privato. L'utilizzo dei contenuti e la diffusione mediante canali diversi dai siti [www.osservatoriomalattierare.it](http://www.osservatoriomalattierare.it) e [www.raresibling.it](http://www.raresibling.it) devono essere preventivamente autorizzati. Le richieste devono essere indirizzate a [ufficiostampa@osservatoriomalattierare.it](mailto:ufficiostampa@osservatoriomalattierare.it)