

Associazione AMA BERGAMO

Metodologia dell'auto mutuo aiuto

**Come funziona un gruppo
Risorse e difficoltà**

Dr.ssa Bruna Allievi

Treviglio 28 marzo 2015

I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO

Obiettivi

- 1. Sviluppo di una modalità coerente di vedere se stessi, il mondo e il proprio posto in esso
- 2. Aiutare i membri ad imparare nuovi e più gratificanti modelli comportamentali
- 3. Aiutare i membri ad esprimere i propri sentimenti
- 4. Rafforzare l'immagine di sé e delle proprie abilità e competenze
- 5. Aumentare le capacità individuali di affrontare i problemi attraverso la partecipazione a compiti e attività di gruppo

I GRUPPI DI AUTO AIUTO

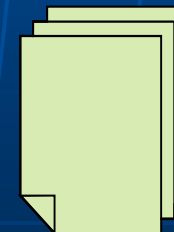
CARATTERISTICHE E PROCESSI

- **Condividono le proprietà dei piccoli gruppi**
- **Sono centrati su un problema**
- **I membri del gruppo sono pari**
- **Condividono obiettivi comuni**
- **L'azione è azione di gruppo**
- **Aiutare gli altri è una norma espressa dal gruppo**
- **Il potere e la leadership sono su base pari**
- **La comunicazione è di tipo orizzontale**
- **Il coinvolgimento è personale**
- **La responsabilità è personale**
- **L'orientamento è all'azione**

1) Come funziona un gruppo le regole

Prevedere delle semplici regole di funzionamento chiare e condivise:

1. **Disposizione delle persone a cerchio**
2. **Rilevare i presenti e gli assenti**
3. **Esplicitare la segretezza/privacy!!!**
4. **Gli incontri hanno cadenza settimanale**
5. **Gli incontri durano 1 h ½ o max 2 h**
6. **Iniziare e concludere il gruppo all'ora stabilita:
perché è importante?**
7. **Il verbale/diario: a cosa serve?!**
8. **No cellulare**



2) Come funziona un gruppo il conduttore e le cariche

1. **Definire per ogni incontro di gruppo un “conduttore” (che è diverso dal facilitatore)**
2. **Scegliere tra i partecipanti chi ricoprirà alcune cariche o incarichi : presidente, segretario, tesoriere, chi tiene le chiavi della sede ecc.**
3. **Definire il tempo di rotazione delle cariche, di solito 6-12 mesi**
4. **“Tesoriere” , ma la partecipazione al gruppo è gratuita**

3) Come funziona un gruppo la comunicazione

1. La comunicazione è orizzontale
2. **Ogni persona ha diritto di esprimersi o di ascoltare**
3. Sollecitare le persone più silenziose ed incoraggiarle ad entrare nella comunicazione di gruppo
4. **Non permettere che le persone più espansive tolgano spazi e tempi a quelle più chiuse e riservate**
5. Partecipare direttamente alla discussione del gruppo, attivamente, esprimendo pareri e individuando ipotesi di soluzione

4) OPERARE NEL GRUPPO

di cosa si parla

1. portare la discussione su problematiche che riguardano i membri del gruppo e non tematiche esterne, si parla dei propri disagi.
“Si parla di sé e non degli assenti”
2. incoraggiare l'espressione di aspetti sia positivi che negativi della vita delle persone
3. accettare e facilitare momenti di “crisi”
4. chiedere ai membri più anziani di parlare del modo in cui hanno affrontato i problemi, per facilitare il processo di identificazione
5. evidenziare le richieste di aiuto o la manifestazione di disagi particolari, evidenziarli, dare più spazio all'attenzione del gruppo se necessario in alcune situazioni

5) OPERARE NEL GRUPPO

i rapporti tra i membri del gruppo

Facilitare la funzione di auto mutuo aiuto anche oltre alla riunione settimanale:

- Scambio di numeri di telefono
- Visite di "cortesia"
- Momenti ludici o ricreativi

Possono nascere spontaneamente rapporti di amicizia più stretti tra alcuni membri

6) OPERARE NEL GRUPPO

Oltre agli incontri di gruppo

- Favorire nei partecipanti la partecipazione a momenti di formazione
- Sentirsi parte di un'associazione e partecipare alle iniziative promosse da questa
- Facilitare l'accesso di nuove persone ai gruppi

7) OPERARE NEL GRUPPO quando il gruppo aumenta...

- Il numero ottimale di partecipanti al gruppo è tra le 7-10 persone (non deve superare le 12 persone)
- Se supera questi numeri il gruppo si deve moltiplicare/gemmare

8) Operare nel gruppo

I nuovi arrivati

1. Prima di partecipare al primo incontro è molto utile e facilitante l'ingresso, un **breve colloquio** con il facilitatore (può avvenire prima dell'orario d'inizio del gruppo o anche in altro momento, ma comunque anche se c'è già stato un contatto telefonico)



2. dare la possibilità di presentarsi e di farsi un'idea del gruppo
3. non obbligare a raccontarsi subito

Difficoltà del gruppo

- trovare le persone che condividono gli stessi problemi e con cui formare gruppo
- differenze nelle motivazioni che hanno spinto le persone a partecipare al gruppo
- fare gruppo in luoghi non neutri (es. ospedali, istituti...)

Difficoltà del gruppo

- mancanza di condivisione della responsabilità e della partecipazione dovuta al fatto che non esiste una rotazione dei compiti
- mancanza di continuità
- nuovi inserimenti e abbandoni
- chiusura nei confronti della comunità locale

Difficoltà personali

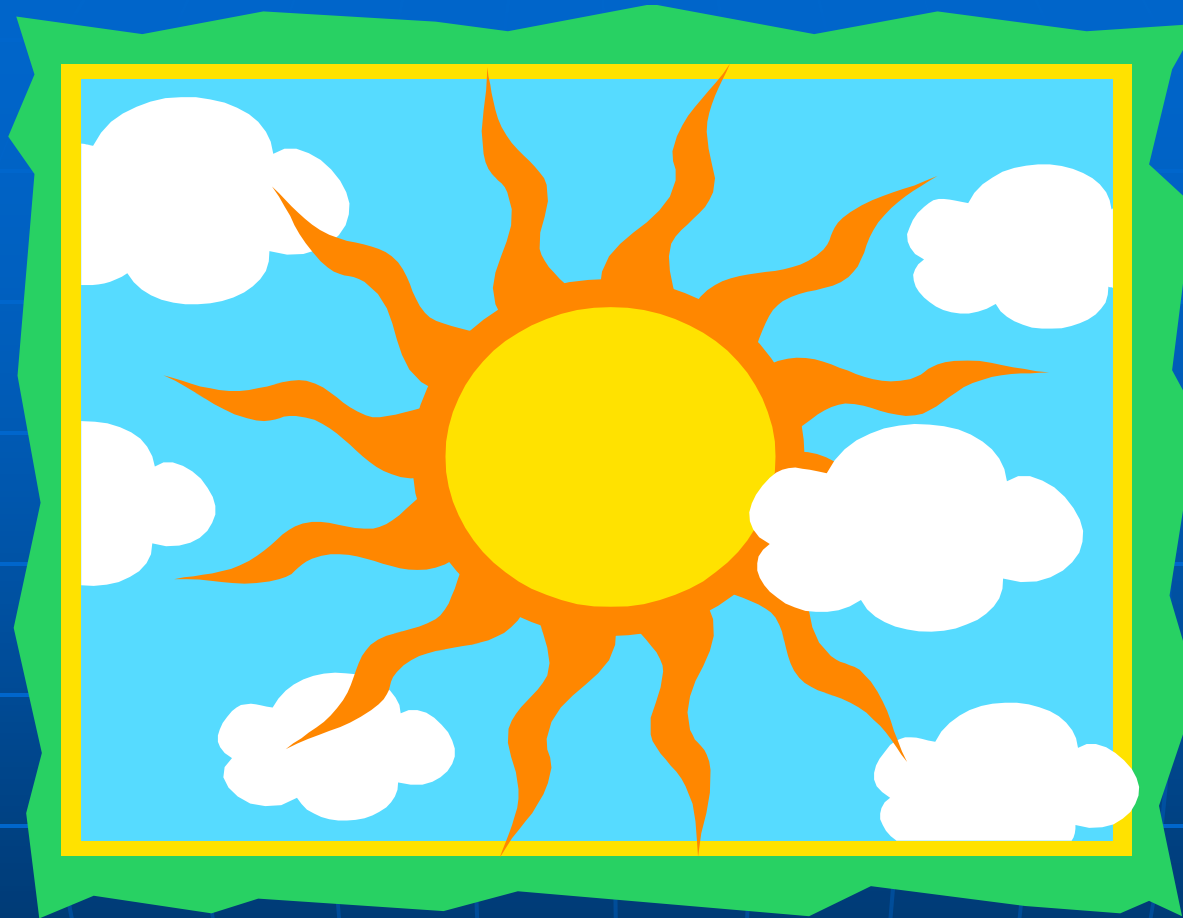
- mancanza di fiducia nel gruppo e nelle sue potenzialità quando i “benefici” tardano ad arrivare
- parlare di altri, non di sé
- avere delle aspettative a cui la partecipazione al gruppo non risponde

difficoltà personali

- paura e tensione per la consapevolezza che partecipare al gruppo implica il confronto diretto con i propri conflitti
- mancanza di stimoli per cui risulta difficile riuscire a mantenere viva la motivazione a continuare
- andare al gruppo per “fare salotto”

“Il cerchio dell’auto mutuo aiuto
prende avvio dalla sensazione di un
fuoco che attanaglia tutti, per
arrivare a gestire il fuoco e
riscaldarsi con esso”

(A. Devoto)



grazie per l'attenzione