



**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)

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

[www.automutuoaiuto-liguria.it](http://www.automutuoaiuto-liguria.it)

**PROGETTO GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO  
“IL CORAGGIO E LA PAURA”  
PER FAMIGLIARI/AMICI DI PERSONE CON MALATTIA ONCOLOGICA O ALTRE PATOLOGIE  
GRAVEMENTE INVALIDANTI**

<b>Area del bisogno e destinatari :</b>	Il faticoso e doloroso processo di elaborazione ed accettazione della grave malattia che ha colpito un familiare/amico, che è fatto di smarrimento, paura, speranza, accettazione, riorganizzazione della propria vita e tutti i sentimenti che emergono in una situazione che non possiamo cambiare, ma che dobbiamo cercare di vivere nel modo più costruttivo possibile.
<b>Denominazione del servizio</b>	Gruppi di Auto – mutuo - aiuto per familiari/amici di persone con malattia oncologica, neurologica o gravemente invalidante.
<b>Sede operativa</b>	E' stata individuata una sede adeguata, accogliente e dignitosa e facilmente raggiungibile da tutti, a Savona, nel quartiere Lavagnola, presso la Casa dell'Auto Mutuo Aiuto, in Via Crispi 20 A, ex prima circoscrizione al momento gentilmente concessa in uso gratuito dal Comune di Savona. Il gruppo si riunisce il giovedì dalle 17:00 alle 18:30. E' necessario contattare il facilitatore per un colloquio, prima di partecipare al gruppo.
<b>Facilitatore gruppo</b>	Il gruppo per familiari/amici di persone con grave diagnosi, è facilitato da Maria Mensitieri Maria Mensitieri            346 8254 086 <a href="mailto:maria.mensitieri58@gmail.com">maria.mensitieri58@gmail.com</a>
<b>Data inizio attività</b>	Febbraio 2019
<b>Premessa</b>	A Savona nel 2019 inizierà il suo percorso il gruppo di Auto Mutuo Aiuto per malati oncologici e ci è sembrato giusto, anche per richieste ricevute, avviare lo stesso percorso anche per i familiari di persone con grave diagnosi legata a varie patologie. La condivisione in un gruppo A.M.A. consente a chi vive la difficoltà, il disagio, la fatica, la rabbia, e i sensi di colpa ed impotenza legati alla malattia di un proprio caro, uno “spazio di cura” anche per se stessi.
<b>Obiettivo generale</b>	Favorire l'incontro fra familiari/amici di persone colpite dalla malattia, con lo scopo di avviarle verso un processo di accettazione del difficile percorso legato alla malattia del proprio congiunto, del cambiamento della vita, per poi essere accanto al proprio familiare malato, nel modo più positivo e sereno possibile, garantendosi lo spazio per la condivisione del dolore e della fatica all'interno del gruppo, grazie all'incontro settimanale con altri che vivono le stesse difficoltà.
<b>Obiettivi specifici</b>	Si raggiungono aiutando le persone a superare le seguenti tappe per l'elaborazione della malattia del proprio congiunto: <ul style="list-style-type: none"><li>• Affrontare con realismo ed obiettività la malattia del familiare/amico;</li><li>• Superare le forti reazioni di risentimento, rabbia e paura del presente e del futuro.</li><li>• Aiutare a focalizzare e gestire obiettivi personali concreti, raggiungibili, e a breve termine in modo da essere pronti a guardare avanti e a ridurre al minimo la frustrazione legata ad eventuali fallimenti nel percorso di cura</li><li>• Accettare ed aiutare ad accettare il cambio di identità che spesso la malattia impone al loro familiare.</li><li>• Elaborare il lutto, che in caso di malattia grave, viene definito lutto anticipatorio, un vero e proprio processo mentale che inizia quando il familiare è ancora in vita, ma il congiunto inizia a “fantasticare” o a pensare come sarà il momento del decesso e il dopo-morte del proprio familiare e termina quando la persona riesce a reinvestire le proprie attenzioni e risorse affettive in un nuovo progetto esistenziale o personale. Le conseguenze di questa dinamica mentale possono essere sensi di colpa e, per reazione, iper-assistenzialismo nella fase del lutto anticipatorio, che – va invece sottolineato - è una dinamica naturale della mente che comincia a “vaccinarsi”, a produrre anticorpi nei confronti dell'avvenimento doloroso</li></ul>

La condivisione del dolore è il primo passo per completare un percorso che potrà portare anche a dover superare il decesso del proprio familiare, ma che può anche essere di crescita personale e di revisione della scala di valori nell'ottica di una migliore qualità di vita.

### **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 AMA 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 dell'attuazione del progetto inizierà in collaborazione con Claudio Bonafede, facilitatore del gruppo per malati oncologici, valutando insieme le esigenze del territorio. Verranno informati dei due progetti medici di famiglia, servizi di salute mentale, i responsabili dei reparti di rianimazione dell'Ospedale San Paolo di Savona e medici dell'Hospice di Savona. Queste strutture che sono in prima linea, se sensibilizzate al problema, possono proporre a persone con problematiche inerenti la grave malattia di un familiare, la possibilità di intraprendere questo cammino, in tal modo si può creare una rete di collaborazione con la Asl 2 con la quale l'Associazione A.M.A.Li Onlus ha un protocollo d'intesa, per riuscire a dare alle persone con i fatti la sicurezza di essere aiutati. Nel territorio savonese non esistono gruppi A.M.A. per il sostegno di famigliari di persone con malattia grave.

### **Attività previste**

Si tengono incontri con cadenza settimanale con non più di 10 /12 partecipanti,he dovranno contattare 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 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 AMA si incontrano periodicamente nell'intervisione, dove rivedono le proprie conoscenze e confrontano le proprie esperienze con altri facilitatori. La durata del progetto dipenderà dalle adesioni e dall'impegno del gruppo a proseguire questo cammino.