



»» Le persone incontrandosi stabiliscono un legame affettivo ed emotivo che permette loro di riattivare delle capacità personali silenti o sconosciute»



»» Raccontarsi e ascoltare storie fra loro simili aiuta molto. La condivisione della medesima tematica fa sì che i partecipanti traggano un maggior sostegno emotivo»



»» Il cambiamento comportamentale ed emotivo è legato soprattutto alla capacità di rapportarsi con gli altri e di gestire le proprie emozioni»

“Mi fido di te” aiuta genitori e familiari

L'associazione “Mi fido di te”, attiva presso la struttura Palazzo Francisci di Todi, promuove e coordina attività di sostegno per genitori e familiari di pazienti affetti da disturbi del comportamento alimentare (Dca).

La cultura e la pratica della relazione d'aiuto sono considerati sempre più una importante risorsa da mettere in campo per la promozione della salute. Relativamente a questo ambito, l'associazione ha sviluppato il progetto “Il Vaso di Pandora”, per la creazione di un gruppo di ascolto “filosofico-esistenziale” per familiari di pazienti con disturbi del comportamento alimentare. Il gruppo di ascolto filosofico-relazionale si propone una crescita individuale e di gruppo nell'ascolto del disagio esistenziale che si produce nelle famiglie colpite da patologia Dca.

Quello che si vuole ottenere è una nuova consapevolezza del proprio vissuto personale e familiare, in modo da fare della propria sofferenza una forma di nuova conoscenza al servizio di un'esperienza comune. Il gruppo si incontra con cadenza settimanale, in modo da favorire la partecipazione di più utenti possibili e si svolge il sabato mattina; gli incontri sono della durata di un ora circa e sono coordinati dalla Dott.ssa Paola Bianchini responsabile del gruppo di ascolto filosofico con i pazienti Dca presso la struttura “Palazzo Francisci” di Todi.

A colloquio con la psicoterapeuta Chiara Cedri che spiega come funzionano i gruppi di Auto Mutuo Aiuto

“Uniti per superare tutte le difficoltà”

In questi ultimi anni anche nel Perugino è aumentato il numero degli Ama

di SILVANA LEONI

Incontrarsi per darsi una mano. Ritrovarsi intorno ad un tavolo per poter confrontare le proprie esperienze, con il coraggio di mettere sul piatto le proprie storie e le proprie difficoltà.

Forse non è un caso che si contano sempre più numerosi anche nel perugino gli “Ama” i gruppi di Auto Mutuo Aiuto.

In questi ultimi 3-4 anni la diffusione dei gruppi “Ama” è aumentata. Molti di essi vogliono avviare alla solitudine o all'esclusione sociale: alcuni vertono sulla genitorialità o sull'elaborazione del lutto, altri si rivolgono ai familiari di persone con disagio psichico.

Spontanei, informali ed eterogenei per composizione e per il tipo di difficoltà affrontata, tali gruppi non a caso sono stati inseriti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità fra gli strumenti di maggior interesse nella promozione della salute individuale.

Facciamo luce su questa dinamica realtà con Chiara Cedri, psicologa, psicoterapeuta.

Cosa sono dunque e come nascono i gruppi di Auto Mutuo Aiuto?

“Sono piccoli gruppi di persone che si riuniscono settimanalmente per affrontare un problema comune a tutti i membri e per darsi reciproco sostegno. Ad essi partecipano persone che hanno il bisogno e il desiderio di condividere emozioni, storie, passaggi di vita, come ad esempio quello della genitorialità, che non necessariamente rappresentano qualcosa di patologico o di insuperabile”.

Qual è la particolarità dei gruppi “Ama”?

“Danno a chi li frequenta la

possibilità di raccontarsi e di ascoltare storie fra loro simili. La condivisione della medesima tematica fa sì che i partecipanti traggano un maggior sostegno emotivo”.

All'interno dei gruppi si instaura un rapporto fra pari...

“Sì. La stessa persona che “conduce” i gruppi, il cosiddetto facilitatore, non è uno specialista ma un primus inter pares”.

Quali le potenzialità e i li-

miti dei gruppi “Ama”?

“All'interno dei gruppi le persone stabiliscono un legame affettivo ed emotivo che permette loro di riattivare delle capacità personali silenti o sconosciute. Dalla partecipazione ai gruppi si trae un sostegno costante. L'unico limite può essere di natura personale, legato all'incapacità di alcuni di stare in gruppo”.

Quando si parla di gruppi di Auto Mutuo Aiuto ci si riferisce ad una categoria che



»» La psicoterapeuta Chiara Cedri; sotto, la copertina del libro dal titolo “Amando... s'impara” di cui Cedri è l'autrice

“Amando... s'impara”, un libro per diffondere la cultura della mutualità

I Quaderni del Volontariato del Cesvol di Perugia ci offrono, con Chiara Cedri, un altro interessante lavoro dal titolo accattivante “Amando... s'impara” che tratta dell'Auto Mutuo Aiuto e che può essere definito uno strumento di lavoro per le associazioni e per tutti coloro che sono interessati al problema. Il libro illustra e promuove la cultura della mutualità attraverso “giocosi” disegni, realizzati da Francesca Leggerini, e con uno stile letterario semplice. Leggendo l'indice degli argomenti, ci si rende subito conto di un lavoro sistematico che passa da un argomento al successivo in un crescendo; così si parte dalla presentazione del progetto e dalle motivazioni che lo hanno generato per poi passare alla

dettagliata spiegazione di ogni particolare sulla costituzione e sulla operatività di un gruppo di Auto Mutuo Aiuto, atterrando sulle varie figure che lo costituiscono (dai diretti interessati alle figure professionali e di sostegno), per poi concludere con il “pezzo forte” delle testimonianze che mettono il sigillo a questo prezioso lavoro.



NON SIAMO SOLI
Condividendo la propria storia e la propria vista s'impara a combattere la solitudine

Ed è proprio dalle testimonianze che si comprende il titolo del volume, che sfrutta l'acronimo del progetto Auto Mutuo Aiuto (Ama), per dire che solo AMANDO e condividendo con altri la propria storia e la propria vita, si impara a combattere la solitudine, amando l'altro e riamando se stessi.

STEFANIA IACONO

“L'ALTRO”

Il tuo prossimo è lo sconosciuto che è in te, reso visibile. Il suo volto si riflette nelle acque tranquille, e in quelle acque, se osservi bene, scorgetai il tuo stesso volto. Se tenderai l'orecchio nella notte, è lui che sentirai parlare, e le sue parole saranno i battiti del tuo stesso cuore. Non sei tu solo ad essere te stesso. Sei presente nelle azioni degli altri uomini, e questi, senza saperlo, sono con te in ognuno dei tuoi giorni. Non precipiteranno se tu non precipiterai con loro, e non si rialzeranno se tu non ti rialzerai.
Kahlil Gibran
“Gesù figlio dell'uomo”

comprende gruppi con caratteristiche diverse. Che risultati è lecito aspettarsi dalla frequentazione di questi gruppi?

“Un cambiamento comportamentale ed emotivo legato soprattutto alla capacità di rapportarsi agli altri e di gestire proprie emozioni. Chi partecipa ai gruppi desidera superare le difficoltà che sta vivendo e accedere a un maggiore benessere”.

L'Auto Mutuo Aiuto nasce da cittadini privati in risposta ad esigenze di tipo personale e, di conseguenza, anche collettive. Come le istituzioni possono sostenere questo tipo di esperienze senza violare tale caratteristica?

“E' importante che fra le istituzioni e i gruppi di Auto Mutuo si instauri un valido confronto per poter amplificare gli effetti legati alla pratica della mutualità”.

IN BREVE

Beneficenza

“Ballando per i terremotati”

Sarà una serata dedicata alla beneficenza quella organizzata per sabato prossimo al Nika di Spello a favore dei terremotati dell'Abruzzo. Gli organizzatori dell'iniziativa, che prenderà il via alle ore 21, hanno trovato anche un titolo d'effetto per il manifesto “Una notte sotto le stelle, ballando... per i terremotati”. All'iniziativa che ha lo scopo di esprimere concretamente solidarietà a persone che in questo momento stanno vivendo disagi e difficoltà derivanti dalle devastazioni provocate dalle scosse sismiche del 6 aprile scorso, sono stati invitati anche personaggi del mondo della politica, della cultura e dello sport. L'evento vede la partecipazione e collaborazione del Nucleo volontari a cavallo di Protezione Civile di Foligno e Spello. Il ricavato sarà devoluto in parte al comitato promotore per l'Abruzzo sorto in seno al Comune di Spello e alla associazione di volontariato “La Luce”. Quest'ultima, in collaborazione con il gruppo solidarietà Abruzzo istituito con il Cesvol di Perugia, provvederà ad acquistare computer per le associazioni di volontariato del territorio dell'Aquila che hanno perduto la propria sede ed attrezzature sotto le macerie.

Santa Maria Lignano

I ruoli terapeutici di piante e animali

I ruoli terapeutici delle piante e degli animali saranno al centro del convegno dal titolo “Green-Therapy e Pet-Therapy”, promosso dal Cesvol Perugia in collaborazione con l'associazione Ginestrelle. L'iniziativa, in programma il prossimo 6 giugno alle ore 9 si svolgerà ad Assisi, in località Santa Maria Lignano. Dopo i saluti di Marina Merli, presidente dell'associazione Ginestrelle e del sindaco di Assisi Claudio Ricci, i lavori proseguiranno con l'intervento di Massimo Floris, medico veterinario presidente dell'associazione Ghismo. All'iniziativa, patrocinata da Regione Umbria, Comune di Assisi, Unità Sanitaria Locale 2 dell'Umbria e dalla facoltà universitaria di Agraria, prenderanno parte anche il professor Alvaro Standardi, la dottoressa Enrica Bizzarri, la dottoressa Maria Emilia Cepi, Goretta Morini, presidente di Ama Umbria e l'agrotecnico Moreno Moraldi.

Bastia Umbra

L'amore contro l'autismo

Si parlerà di autismo infantile nell'incontro in programma venerdì prossimo nella sede Uvisp di Bastia Umbra, nella

zona industriale ovest. “L'amore abbatte ogni barriera” è il titolo dell'iniziativa che prenderà il via alle 20,45. Interverranno Angiolo Pierini, neuropsichiatra infantile, Laura Pizzicori, psicologa dell'educazione e psicoterapeuta, Paola Melilla, musicoterapista e insegnante di pianoforte. L'iniziativa è organizzata dalla Uvisp Assisi (Unione Volontariato Internazionale per lo Sviluppo e la Pace). Promuovere l'integrazione fra normodotati e disabili. E' lo scopo di “Diversamente creativi” che si svolgerà il prossimo 4 giugno nel centro Mario Cecconi, in via Bonfigli a Perugia. A partire dalle ore 9, i partecipanti potranno cimentarsi in una serie di laboratori, da quello con la creta a quello con il telaio, a quello musicale. L'iniziativa, promossa dalla Asl 2 e dall'associazione Controcanti, si avvale della collaborazione, fra gli altri, del consorzio Auriga e delle associazioni Tetraktis, “Le Cose”, Reds e Udu.

“Welfare & com” è una pagina a cura del Ce.S.Vol. di Perugia, in collaborazione con il Giornale dell'Umbria

Coordinamento editoriale:
Luigi Lanna, Massimo Ceccarelli, Aldo Sentimenti, Salvatore Fabrizio

Coordinamento redazionale:
Silvana Leoni