



A.M.A.

Gruppi di parola in cui i partecipanti (max 10 /12) affiancati da un facilitatore si trovano a cadenza regolare per condividere e confrontarsi sulla propria esperienza, disagio, fatica, fase della vita...

Uno spazio e un tempo per sé.

Sono circa 120 i gruppi A.M.A. presenti sul territorio dell'Area Metropolitana di Bologna

*I GRUPPI AMA nascono dai bisogni dei cittadini per affrontare diversi **TEMI***

Disagio psichico **Violenza**
Solitudine **Malattia**

Discriminazione **Autostima**
Dipendenze affettive, gioco d'azzardo, alcool, sostanze..
Esperienze di Lutto

ESSERE CAREGIVER

Essere Genitori
Relazione

Disabilità
Lavoro
Comportamenti alimentari

Come un sasso gettato nell'acqua

"Quando si ammala una persona, si ammala la famiglia, la scuola, il posto di lavoro, gli amici si allontanano... ed è vero anche il contrario però, quando sta bene una persona stanno bene anche gli altri attorno, sta meglio tutta la società» *testimonianza*



Persona

Famiglia

Comunità

L'A.M.A. è una pratica di cittadinanza attiva

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) indica l'auto mutuo aiuto «... tutte le misure adottate da non professionisti per promuovere e recuperare la salute di una comunità» «...nuovi modi di fronteggiare situazioni, di autodeterminarsi, di umanizzare l'assistenza sanitaria e migliorare la salute»

«...l'assistenza sociosanitaria risulta così meno impersonale e più rivolta ad accrescere il benessere della comunità»



La legge 328 "Legge quadro per la realizzazione del sistema integrato di interventi e servizi sociali"

- all'art. 6 afferma che i comuni, che nell'espletamento delle loro funzioni, provvedono a: "promuovere, nell'ambito del sistema locale dei servizi sociali a rete, risorse della collettività locali tramite forme innovative di collaborazione per **lo sviluppo di interventi di auto-aiuto e per favorire la reciprocità tra cittadini nell'ambito della vita comunitaria**"
- all'art. 19, stabilisce che la programmazione locale (**piano di zona**), debba essere volta a "favorire la formazione di sistemi locali di intervento fondati su servizi e prestazioni complementari e flessibili, **stimolando in particolare le risorse locali di solidarietà e di auto-aiuto, nonché a responsabilizzare i cittadini nella programmazione e nella verifica dei servizi**";
- richiama poi il sistema integrato di interventi e servizi sociali ad un'attività di "informazioni e consulenza alle persone e alle famiglie per favorire la fruizione dei servizi e per promuovere iniziative di **auto-aiuto**"



**Il DM 77/2022 prevede che nelle Case di Comunità vi sia
«Partecipazione della Comunità e valorizzazione
della co-produzione»**

Delibera Regionale del 12/12/2022... «si intende porre al centro la comunità, nelle sue varie forme: pazienti, caregiver, associazioni di pazienti e cittadini. Le CdC sono infatti intese come parte integrante dell'identità della comunità, un luogo di partecipazione e di valorizzazione di tutte le risorse presenti, in cui si possa sviluppare l'empowerment dei cittadini fino ad intraprendere percorsi di co-programmazione e co-progettazione»

cioè

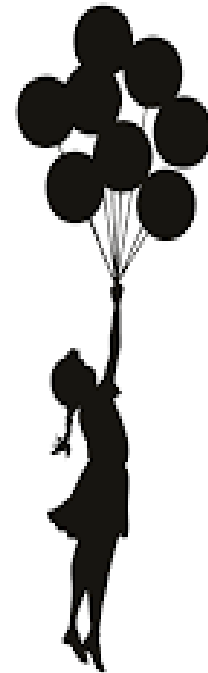
le persone che usano i servizi contribuiscono a produrli

**I gruppi di auto mutuo aiuto stimolano la
“presa di coscienza” per affrontare il
cambiamento .**

**Favoriscono la condivisione con gli altri;
la speranza e l’ottimismo per il futuro;
l’identità; la ricerca di senso e il problem
solving**

**Nei gruppi si prende e si da, ci si scopre
risorsa per gli altri**

Empowerment Autoefficacia



Le parole per dirlo

Il gruppo permette di dare un ordine al caos del dolore e della fatica, fa trovare le parole per nominare emozioni e stati d'animo, è un momento di libertà perché non possiamo cambiare gli eventi o gli altri ma quando troviamo le parole li viviamo e li pensiamo in modo diverso

“Ci sono passato, capisco quello che dici...”

“ Io mi sono sentito così...”

« Ho provato a fare così»

si parla in prima persona senza dare consigli

**si parte dalla situazione reale così come viene
vissuta**

***Esperti per
esperienza***

si valorizzano esperienze e punti di vista

**si scoprono strategie inedite grazie al confronto e
alla condivisione**

***Si rimanda alla responsabilità personale verso le
proprie scelte e la propria salute***

Non ci sono esperti
professionisti

IL SAPERE ESPERIENZIALE
integra il sapere
professionale

METODOLOGIA
e
ETICA
A.M.A

Accoglienza e ascolto empatico
Rispetto della privacy /anonimato
Sospensione del giudizio

Accesso libero, gratuito e riservatezza

Si partecipa per propria motivazione, per una ricerca di cambiamento, per prendersi cura di sé (non c'è invio)

I gruppi AMA non sono Associazioni o luoghi di rivendicazione : il centro è la cura della persona e quello che ciascuno può fare per produrre un cambiamento.

I gruppi AMA sono aperti all'accoglienza e alla comunità a prescindere dalla territorialità

FACILITARE L'AMA

pari - non pari

IL FACILITATORE AMA

Facilita la comunicazione e si prende cura della relazione interna al gruppo a prescindere dalla sua professione.

Non guida il gruppo mettendosi davanti ... ma asseconda mettendosi di lato, in modo discreto e paritario.

Condivide con tutti i partecipanti il rispetto delle regole l'applicazione della metodologia AMA

Il Coordinamento AMA (dal 2003)

promuove corsi di formazione gratuiti per chi vuole diventare facilitatore AMA e desidera avviare un gruppo.

...non solo gruppi. Promuove la diffusione della metodologia AMA e la conoscenza dei gruppi attivi per renderli accessibili alla cittadinanza (incontri nelle Scuole, nei Dipartimenti Universitari, nei territori)

E' formato dai Referenti distrettuali A.M.A. : operatori Ausl, Ente Locale e cittadini

***QUANDO CURI UNA PERSONA
PUOI VINCERE O PERDERE***

***QUANDO TI PRENDI CURA DI
UNA PERSONA PUOI SOLO
VINCERE***

(Patch Adams)