

GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO: DIFFICOLTA' CHE DIVENTANO RISORSE



***“Salute Mentale e Recovery: oltre la malattia
c'è speranza”*** Fermo, 4 Aprile 2014

Dott.ssa Caterina Di Palma

Psicologa - Psicoterapeuta

GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO (A.M.A.)

Esperienza di gruppo che consente a persone che vivono uno stesso problema o una stessa situazione di incontrarsi, conoscersi e confrontarsi in una dimensione di scambio e reciproco sostegno.

*Ciascuno riceve aiuto
e contemporaneamente dà aiuto.*

AUTO MUTUO AIUTO E RECOVERY

RECOVERY

Un percorso personale che presuppone la possibilità di **condurre una vita produttiva e soddisfacente** anche in presenza delle **limitazioni** imposte dalla malattia mentale.

Un nuovo modo di vivere sotto il proprio controllo, sulla base di un **rinnovato senso di auto-efficacia**.

**RIAPPROPRIARSI DELLA PROPRIA
ESPERIENZA DI SE'**

AUTO MUTUO AIUTO

Luogo di passaggio ad un **nuovo approccio terapeutico** che favorisce **maggiore potere** all'utenza ed ai familiari.

Fattore facilitante del processo di recovery.

SORPRESA



Evidenza che gli altri (i pari) **sono riusciti a superare una stessa forma di disagio nonostante tutte le aspettative pessimistiche** dovute alla perdita di speranza e di fiducia.

Innesca il **processo di revisione delle credenze** necessario ad avviare il **processo di recovery** (Castelfranchi e Lorini, 2007)

*Ciò che convince la persona portatrice di un disagio a cambiare le sue credenze pessimistiche non è la **“probabilità della recovery”** presentata dagli esperti ma **l’evidenza della sua reale possibilità.***

*Lo scambio di esperienze nei gruppi A.M.A. favorisce un **cambiamento radicale dello stato mentale** in cui addirittura la persona può esperire la **recovery come se fosse già capitata o in corso** (C. Castelfranchi)*

DALLA SPERANZA ALLA FIDUCIA

La **speranza** è un **fattore essenziale** della recovery
(Farkas, 2007; APA, 2009)

Fattore necessario ma **non sufficiente** (Miceli e
Castelfranchi, 2010)

Fiducia quale **ingrediente cognitivo** essenziale per la
motivazione ad agire nella direzione della recovery
(Castelfranchi e Falcone, 2010)

DEFINIZIONE AUTO MUTUO AIUTO



“Strutture di piccolo gruppo, a base volontaria, finalizzate al mutuo aiuto e al raggiungimento di particolari scopi. Essi sono di solito costituiti da pari che si uniscono per assicurarsi reciproca assistenza”

(Katz e Bender, 1976)

CARATTERISTICHE DI UN GRUPPO A.M.A.

- PICCOLO GRUPPO
- CENTRATO SUL PROBLEMA
- I MEMBRI SONO DEI PARI
- ESPERIENZA COMUNE DEI MEMBRI
- CONDIVISIONE DI OBIETTIVI COMUNI
- L' AZIONE E' AZIONE DI GRUPPO
- POTERE, LEADERSHIP E COMUNICAZIONE ORIZZONTALI
- IL COINVOLGIMENTO E' PERSONALE
- LA RESPONSABILITA' E' PERSONALE
- L' ORIENTAMENTO E' ALL' AZIONE

I gruppi A.M.A. non offrono “terapie” nel senso tradizionale del termine. Sono “**terapeutici**” in quanto **occasione di cambiamento, di miglioramento della qualità della vita.**

OMS

*“Tutte le misure adottate da **non professionisti per promuovere, mantenere e recuperare la salute intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità**”*

EFFICACIA

GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO



- Ampiezza e qualità degli studi empirici limitata
- Studi basati su analisi esterna al fenomeno e sulla sua espansione **(Kurtz, 1990, 1997)**
- Risultati differenti spesso non univoci
- Ricerca poco corposa sui fattori interni che determinano l'efficacia dell' A.M.A.

- Allestire ricerche di **valutazione della dinamica dell'auto aiuto** (non solo raccolta di impressioni o vissuti in qualità di osservatori “estranei”) **(Francescato, Tomai, Ghirelli, 2002)**
- **Dinamiche ed elementi propri** solamente dell' A.M.A. **(Steinberg, 2002)**

DATO COMUNE (Kurtz, 1990)

La partecipazione prolungata di pz psichiatrici ai gruppi A.M.A.:

- riduzione della sintomatologia psichiatrica
- meno ricorso ai servizi professionali
- aumentata capacità di coping
- migliore soddisfazione del proprio benessere
- ricoveri ospedalieri più brevi

MAGGIORE EFFICACIA GRUPPI A.M.A. RISPETTO AD ALTRE FORME DI SOSTEGNO

Gruppi A.M.A. di pz psichiatrici con lunghe storie di ospedalizzazione:

- meno ricoveri e più brevi
- maggiore soddisfazione della qualità di vita
- **importante presenza nel mondo del lavoro** rispetto a pz con stesse caratteristiche ma trattati con farmaci e psicoterapie (**Rapaport, 1994**)

CORRELAZIONE TRA PARTECIPAZIONE A GRUPPI A.M.A. E CAMBIAMENTI DEI LIVELLI DI BENESSERE PERSONALE

Lieberman (1979) miglioramento dei sintomi psichiatrici, autostima e gestione dei conflitti, in un gruppo A.M.A. di promozione alla salute per anziani

Tirosh Ben Ari (2001) efficacia A.M.A. anche in contesti culturali estremamente differenti.

VALUTAZIONE DELL' EFFICACIA DI UN GRUPPO A.M.A.

Elementi che fungono da indicatori:

- Continuità di partecipazione al gruppo
- Miglioramento della qualità della vita
- Miglioramento dei rapporti sociali e civili
- Raggiungimento degli obiettivi determinati dal gruppo relativi al problema
- Valutazione degli aspetti relazionali e comunicativi **(Noventa,1990)**

DINAMICHE ATTIVATE DAI GRUPPI A.M.A.



L'azione dei gruppi A.M.A. coinvolge contemporaneamente il livello **cognitivo, conoscitivo, comportamentale** della persona insieme a quello **emotivo, affettivo, relazionale.**

IDENTIFICAZIONE CON I PARI E CON I GRUPPI PRIMARI DI RIFERIMENTO:
appartenenza - scambio di informazioni - rivelazione di se

APPRENDIMENTO COME RELAZIONE ESPLICITA E DIRETTA CON L' ESPERIENZA:
nuovi modelli mentali possibili – ristrutturazione cognitiva ed emozionale

CONSUMATORE COME PRODUTTORE: *non c'è differenza tra chi riceve aiuto (utente) e chi eroga l'aiuto (professionista)*

OCCASIONE E OFFERTA DI UN NUOVO STATUS AI MEMBRI: *affermazione della propria identità - riabilitazione della collocazione sociale*

PRINCIPIO DELL' HELPER

(Riessman, 1965)

“aiutando gli altri si aiuta se stessi”

Chi dà aiuto:

- **Percepisce un aumentato livello di competenza interpersonale e si sente meno dipendente**
- **Percepisce un senso di uguaglianza nel dare e nel ricevere**
- **Sviluppa un apprendimento attraverso il lavoro offerto dagli altri**

- **Spesso riceve approvazione e riconoscimento** da parte di chi ha aiutato
- Può osservare le proprie problematiche con una certa distanza e **sotto angolature diverse**
- Ottiene un **senso di utilità sociale** e di capacità

PRINCIPIO DI SHARING

“condivisione dell'esperienza”

Destutturazione

- Riconoscimento della propria identità problematica
- Proposta di strategie di soluzione al problema
- Raggiungere la destigmatizzazione: eliminare il giudizio sociale negativo

Ristrutturazione

Attività decise dal gruppo e finalizzate al raggiungimento di una nuova definizione di sé e di nuovi stili di vita soddisfacenti

EMPOWERMENT



EMPOWERMENT PERSONALE

Autorealizzazione

Crescita personale

**Maggiore capacità di gestione della
vita quotidiana e dei rapporti
interpersonali**

EMPOWERMENT SOCIALE

**Intervento attivo nel sociale che
produce un cambiamento della
comunità**

- **RESTITUISCE RESPONSABILITA' E PROTAGONISMO AI CITTADINI**
- **FAVORISCE IL BENESSERE DELLA COMUNITA'**
- **UMANIZZA L' ASSISTENZA SOCIO SANITARIA**
- **FAVORISCE LA RETE DEI LEGAMI SOCIALI**
- **PROMUOVE LA SALUTE SOCIALE**

Lo sviluppo di pratiche di auto mutuo aiuto è **una componente fondamentale** del lavoro nelle reti sociali ma pone alcuni problemi su cui è utile riflettere.

L' A.M.A. considerato

ERRONEAMENTE come:

- **integrazione** di un percorso terapeutico, inteso come variabile indipendente
- **ultimo tentativo** di una sequenza di offerte che non hanno dato esiti positivi

Auto Mutuo Aiuto come:

spazio formativo che orienta verso un' utilizzazione critica e selettiva dei servizi e che favorisce la formulazione di una domanda di aiuto negoziale ai professionisti.

In sostanza, **un supporto**, che precede e accompagna l'iter istituzionale e non un suo optional contenente i rischi di dipendenza della persona dalle istituzioni. **(M. Macario)**

GRAZIE