



l'editoriale

Da risorsa a patrimonio

SONO TRASCORSI DUE ANNI dalla pubblicazione di "Plurali" dedicato all'auto aiuto e dalla ricerca sul *selfhelp* in Italia promossa da Cescvot e realizzata dal Coordinamento Toscano Gruppi di auto aiuto. Nel frattempo la pratica dell'auto aiuto si è consolidata ed estesa a tanti ambiti del disagio.

RIPERCORRENDO LE ESPERIENZE realizzate in Toscana, anche grazie alla collaborazione di Cescvot, non ultimo il progetto "L'aiuto che è dentro di te. La comunità si prende cura", possiamo affermare che è in atto una significativa trasformazione, soprattutto rispetto alla percezione dell'auto-aiuto da parte della comunità e alle sue espressioni associative, in primis il volontariato.

L'AUTO AIUTO NON RAPPRESENTA più solo una risorsa che ha un "valore per" ma inizia ad essere una realtà che ha "valore in sé": un patrimonio della comunità. Da una visione semplicemente strumentale, la metodica dell'auto aiuto si sta progressivamente affermando come processo culturale, sociale e politico. La sua dimensione partecipativa non è più solo una modalità terapeutica o funzionale ma è tout court un modo per costruire consapevolezza, cittadinanza attiva e partecipazione.

AGIRE IL PRIMATO della relazione sulla prestazione vuol dire ricercare uno stato di benessere nella sua accezione più ampia e, allo stesso tempo, contribuire a costruire "un mondo possibile" per le prossime generazioni.

Riccardo Andreini

Responsabile Settore Formazione Cescvot

primo piano

UN'OPPORTUNITÀ DI CAMBIAMENTO
di Francesca Focardi, psicologa

INTERVISTA a Stefania Polvani
Asl 10 Firenze

l'esperienza

UNA COMUNITÀ PICCOLA MA PREZIOSA
Intervista a Gianna Giunti
Gruppo "Il Sorriso"



QUASI 300 LE REALTÀ IN TOSCANA, 30 MILA I PARTECIPANTI IN ITALIA

In gruppo per stare meglio

IL GRUPPO TRASFORMA...



SONO OLTRE 3.300 i gruppi di auto aiuto in Italia, nel 1999 erano 1600; 30 mila i partecipanti. Il 63% si trova al nord, il 24% al centro, il 13% nel sud e nelle isole. In Toscana i gruppi sono 285. Questi alcuni dei dati che emergono dalla ricerca "I gruppi di auto aiuto in Italia", pubblicata da Cescvot nel 2006 e condotta dal Coordinamento Toscano dei Gruppi di Auto Aiuto.

OGNI GRUPPO HA le sue peculiarità ma tutti sono accomunati da un obiettivo: superare il disagio, promuovere il cambiamento nella vita delle persone e nella società. "Micro comunità" che svolgono un'importante opera di sostegno - tra pari - e in molti casi anche di "pressione sociale", di informazione e sensibilizzazione rispetto a temi e disagi talvolta

poco noti. Il 35% dei gruppi è dotato di siti web, il 6% realizza video, il 28% pubblica materiali informativi, il 17% fogli periodici e riviste curate non solo dai membri del gruppo ma anche da volontari di associazioni. Un fenomeno dunque in forte crescita ma non così diffuso come nel resto d'Europa.

COME RILEVA un'altra ricerca "Il self-help in Europa", promossa da Cescvot e condotta dal Coordinamento toscano, in molti paesi europei la pratica dell'auto-aiuto si è sviluppata, anche in ambienti istituzionali, grazie alle *Clearing Houses*, centri organizzati per l'implementazione ed il supporto dei gruppi.

IN ITALIA LA DIFFUSIONE dell'auto-aiuto deve molto alle associa-

zioni di volontariato. Tante, infatti, sono le associazioni che negli ultimi anni hanno sperimentato e promosso l'auto-aiuto. L'attività di molti gruppi si è così andata ad affiancare all'azione che da sempre svolge il volontariato in ambito sociale e sanitario.

E ANCHE RISPETTO alla formazione il volontariato svolge un ruolo importante veicolando la richiesta da parte di volontari e operatori e promuovendo percorsi formativi e di sensibilizzazione.

FORMARE ALL'AUTO-AIUTO non significa solo diffondere una pratica d'intervento contro il disagio ma, più in generale, attivare nella società percorsi di solidarietà, cittadinanza attiva e partecipazione.

l'opinione dell'esperto

La formazione come opportunità di cambiamento

Percorsi differenziati in base ai destinatari e alle esigenze formative

L'ORIGINALITÀ DEI PERCORSI formativi sull'auto aiuto consiste nello stimolare un processo di cambiamento. Far parte di un gruppo di auto aiuto come partecipante o come facilitatore richiede una messa in gioco personale ed emotiva. Si tratta di un'esperienza di condivisione alla pari e non professionale, non si tratta di acquisire tecniche di conduzione. A differenza di quanto accade nella nostra società, in cui si tende sempre più a delegare i nostri problemi ad un esperto, all'interno di un gruppo di auto aiuto non è richiesta una competenza relazionale specifica, quello che conta non è tanto il "saper fare", quanto piuttosto il "saper essere": attivarsi in prima persona per affrontare un problema.

NEI CORSI DI FORMAZIONE è quindi centrale il lavoro in piccoli gruppi all'interno dei quali i partecipanti sono incoraggiati a raccontarsi e a mettersi in gioco. Inoltre la testimonianza diretta dei membri dei gruppi di auto aiuto stimola una profonda riflessione sul significato dell'esperienza di condivisione che, come è noto a chi lavora in questo settore, è la ricetta più efficace e convincente per una comprensione profonda ed emozionale dell'esperienza di gruppo.

IL COORDINAMENTO TOSCANO dei Gruppi di Auto Aiuto promuove da oltre dieci anni percorsi di formazione rivolti a persone portatrici di un disagio, a volontari e professionisti che intendono avvicinarsi a questa particolare metodica di sostegno. Grazie ai corsi sono stati attivati gruppi di auto aiuto in molti ambiti: malattie croniche e rare, trapianti d'organo, disabilità, disturbi affettivi e del comportamento alimentare, identità di genere, marginalità, depressione, disagio mentale, dipendenze.

I PERCORSI SI DIFFERENZIANO sulla base della tipologia dei destinatari e delle specifiche esigenze formative. I corsi base offrono un'introduzione alla metodica dell'auto aiuto, i corsi per facilitatori sono invece rivolti ai conduttori dei gruppi. E poi corsi monotematici, in cui la formazione è costruita ad hoc per

l'apertura di gruppi in settori specifici, e corsi rivolti a professionisti per l'attivazione di gruppi in contesti socio-sanitari.

L'AUTO AIUTO RAPPRESENTA un'importante risorsa "a costo zero", molto diffusa nei paesi nord europei ma ancora, inspiegabilmente, poco utilizzata nel nostro paese. Così il Coordinamento, oltre alla formazione, promuove percorsi di sensibilizzazione: un insieme di azioni che hanno l'obiettivo di dare ampia visibilità ai gruppi nei contesti istituzionali, diffondere materiale informativo, promuovere ricerche scientifiche, coinvolgere servizi sociali e sanitari del territorio, Quartieri, Comuni, Asl e reparti ospedalieri, ancora poco attenti a questa metodica.

Francesca Focardi
Psicologa, Coordinamento Toscano Gruppi di Auto Aiuto



focus

UN PO' DI DATI

SONO CIRCA 30.000 LE PERSONE che in Italia partecipano a gruppi di auto-aiuto. In **Toscana** sono **285 i gruppi di auto-aiuto**, dato che porta la nostra regione al 5° posto dopo Lombardia, Veneto, Emilia Romagna e Lazio.

DAL 1996, anno della sua costituzione, il Coordinamento Toscano Gruppi di Auto-aiuto ha organizzato oltre **40 corsi di formazione**, tra corsi di base, corsi per facilitatori, professionisti e operatori sanitari. **365 i partecipanti: 76% volontari** di associazioni, 24% professionisti o studenti universitari. Il 94% risiede in Toscana, il **6% proviene da altre regioni**.

MOLTI I SETTORI di intervento: marginalità, disturbi alimentari, dipendenze, identità di genere, disabilità, disturbi dell'umore, cronicità, elaborazione del lutto.



Auto-aiuto e formazione a distanza: un'esperienza toscana

Un altro modo di raccontarsi

L'IDEA DI APPLICARE la formazione a distanza (Fad) all'auto-aiuto ci è venuta partecipando al corso "Progettisti per il volontariato" organizzato dal Cevot nel 2006. L'anno successivo abbiamo quindi pensato di sperimentarla nel corso di formazione per facilitatori di gruppi di auto-aiuto promosso dal Coordinamento Toscano Gruppi di Auto-Aiuto.

LA FAD SI È RIVELATA una metodologia molto utile, anche considerando il fatto che la maggior parte dei partecipanti erano persone portatrici di un disagio. Poi nel corso "L'aiuto che è dentro

di te. La comunità che si prende cura", svoltosi nella primavera del 2008, la formazione a distanza è diventata parte integrante del pacchetto formativo.

LA POSSIBILITÀ DI alternare momenti di formazione a distanza con quelli vis a vis costituisce un valore aggiunto: l'utilizzo della Fad intensifica lo scambio comunicativo tra i partecipanti, riduce le distanze tra i corsisti e tra discenti e docenti, favorisce lo scambio di materiali e informazioni, l'interazione e la partecipazione attiva. Inoltre, permette di proseguire e approfondire l'azione

formativa fuori dall'aula, distribuisce l'apprendimento e il confronto in diversi momenti della giornata.

I corsi di formazione alla pratica dell'auto-aiuto sono spesso densi di emozioni e riflessioni, difficili da 'digerire' nelle poche ore di formazione.

CIÒ PUÒ SPINGERE a pensare che la Fad poco si addica ad un percorso come quello di formazione all'auto-aiuto perché mezzo 'freddo', troppo tecnologico e poco 'umano'. L'esperienza dimostra invece che la Fad offre la possibilità di comunicare il proprio vissuto, anzi

talvolta la facilita perché permette di esprimersi senza esporsi agli sguardi degli altri, con i propri tempi e nella tranquillità della propria solitudine.

INFINE OFFRE ai formatori un punto di vista prezioso. Rappresenta uno spazio 'altro' di narrazione di sé che può risultare molto utile per monitorare le dinamiche del gruppo e individuare le strategie migliori per promuovere la messa in gioco dei partecipanti.

Francesca Gori
Psicologa-psicoterapeuta



ASL 10 FIRENZE

IL GRUPPO COME LUOGO DI CURA

Una risorsa importante per le istituzioni sanitarie

Parla Stefania Polvani, direttore della Struttura di educazione alla salute

Dottoressa Polvani, può la pratica dell'auto-aiuto rappresentare una risorsa per le istituzioni sanitarie? E perché?

L'auto aiuto è una forte risorsa per le istituzioni sanitarie e per le persone che vi si rivolgono. Da tempo nel nostro territorio i gruppi di auto aiuto si integrano con i servizi, in certi casi condividendo spazi, in altri vivendo in stretto contatto con i professionisti. Rispetto alla Struttura di Educazione della Salute l'integrazione è naturale. La centralità della persona, il gruppo di persone come luogo di cura di sé in cui si può favorire la salute propria, della propria famiglia e degli altri componenti, ma anche l'approccio alla patologia cronica, il lavoro di rete tra gli *stakeholder*, rappresentano i concetti comuni che sono alla base del perseguimento degli obiettivi di miglioramento della salute e del benessere dei cittadini.

Psicologi, psicoterapeuti, medici: quanto, a suo giudizio, è importante la formazione all'auto-aiuto per gli operatori socio-sanitari?

Importantissima per tutti coloro che svolgono una professione di aiuto. Quindi non solo per il personale sanitario, medici e psicologi, ma anche per gli assistenti sociali, gli infermieri, gli assistenti sanitari, gli educatori, la formazione dovrebbe essere il più possibile diffusa. A fronte di numerosi e ben curati momenti formativi che sono stati realizzati nel territorio fiorentino e toscano, molti partecipanti sono diventati operatori dell'auto aiuto, professionisti all'interno delle istituzioni e quindi promotori di una cultura di solidarietà e di rete, di protagonismo delle scelte di salute proprie e per la comunità.

Quali esperienze state portando avanti all'interno della Asl 10?

La Asl di Firenze sta realizzando tra i suoi progetti innovativi, il progetto *Name - Narrative based Medicine*, incentrato sulle storie di malattia e di cura, sulla relazione tra medico e paziente, che ha evidenziato il valore della narrazione trovando importanti e solidi legami con la realtà dell'auto aiuto. Inoltre, nel 2006 a Firenze,

da un'idea di persone che da tempo promuovono nella nostra regione e nel nostro paese la metodica dell'auto aiuto, organizzammo tre sabati di formazione sul tema, in collaborazione con la Asl 10 e nei locali dell'Azienda e rappresentammo un momento di integrazione tra istituzioni sanitarie e auto aiuto che, comunque deve essere costantemente tutelato, rinnovato e rafforzato. In questo senso – anche nel perseguimento delle linee del Piano sanitario regionale – da allora si è costituita una formale collaborazione tra la nostra Struttura, che si rende disponibile alla funzione di ponte per la Asl 10, e il Coordinamento regionale dell'auto aiuto.

Olivia Bongianini



Foto: Coordinamento Toscano Gruppi di Auto Aiuto

LIBRI & LINK

Auto Aiuto: l'incontro con l'altro
in "Il Seme e l'albero. Rivista quadrimestrale di politiche della salute nella comunità"
Fondazione Andrea Devoto, gennaio 2008

M. Mutti (a cura di)
Esperienze di auto mutuo aiuto. Famiglie in gruppo
Erikson, Trento 2008

F. Focardi, F. Gori, R. Raspini
I gruppi di auto aiuto in Italia. Indagine conoscitiva
"Briciole", Cesvot, n. 8, 2006

C. Albanesi
I gruppi di auto aiuto
Carocci, Roma 2004

D.M. Steinberg
L'Auto/Mutuo Aiuto. Guida per i facilitatori di gruppo
Erikson, Trento 2002

www.autoaiutotoscana.org

www.automutuoaiuto.it

www.associazionelalba.it

www.fondazioneandreadevoto.it



Concluso il corso "L'aiuto che è dentro di te": avviati 14 nuovi gruppi

La strada giusta? Coniugare teoria e pratica

IL CORSO "L'aiuto che è dentro di te. La comunità che si prende cura" (febbraio-giugno 2008), promosso dal Coordinamento Toscano dei Gruppi di Auto Aiuto in collaborazione con il Cesvot, ha inaugurato un nuovo approccio alla formazione nell'ambito dell'auto-aiuto.

ARTICOLATO IN formazione d'aula, formazione a distanza e stage conclusivo, il corso prevedeva che i partecipanti elaborassero un progetto volto all'attivazione di gruppi d'auto-aiuto sul territorio toscano. Un impianto innovativo che

mirava a fornire gli strumenti necessari, sia sul piano teorico che pratico, affinché i corsisti delineassero un'ipotesi di progetto che, sulla base dei bisogni rilevati, potesse tradursi in un'iniziativa concreta e specifica da realizzare all'interno dell'associazione d'appartenenza.

I CORSI DI FORMAZIONE realizzati in precedenza dal Coordinamento e i numerosi *follow-up* raccolti con regolarità a sei mesi dalla fine dei corsi evidenziavano un dato importante: il desiderio dei corsisti di attivare delle esperienze di auto-aiuto e tuttavia la difficoltà a

concretizzare queste progettualità. Da qui l'idea di impostare un diverso percorso formativo. Facendo tesoro delle precedenti esperienze, ai partecipanti sono state quindi fornite nozioni più specifiche sulla metodica dell'auto-aiuto e sulla progettazione partecipata e, allo stesso tempo, durante lo stage conclusivo si è cercato di coniugare la teoria alla pratica accompagnando i partecipanti nelle fasi operative di impianto dei gruppi. E i risultati si cominciano a vedere. Tutti i 14 partecipanti hanno mosso i primi passi per avviare altrettanti gruppi di auto-aiuto. Tanti gli ambiti d'intervento:

violenza di genere, oncologia, disagio mentale, genitorialità, marginalità sociale. Pisa e Firenze le provincie dove si concentra la maggioranza dei gruppi (8), ma non mancano a Grosseto, Livorno, Arezzo e Pistoia.

UN PRIMO IMPORTANTE successo che ci fa credere di aver imboccato la strada giusta, una strada che speriamo contribuisca a diffondere e rafforzare la pratica dell'auto-aiuto in Toscana.

Romina Raspini

Psicologa - psicomotricista

l'esperienza

“Una comunità piccola ma preziosa”

Intervista a Gianna Giunti, gruppo di auto-aiuto “Il sorriso”



GIANNA ha 59 anni e dall'età di venti soffre di depressione. Nel 1998 a Firenze incontra il gruppo di auto-aiuto “Il sorriso”, nato su impulso di alcuni psicologi e psichiatri dell'Asl ma, precisa Gianna, “quando il gruppo si è consolidato i medici hanno smesso di partecipare ai nostri incontri e abbiamo proseguito da sole”.

Ci puoi spiegare che cos'è un gruppo di auto-aiuto?

E' un gruppo composto da persone che liberamente scelgono di riunirsi per parlare di un problema comune. La partecipazione è spontanea e regolata da alcune norme che si dà il gruppo per facilitare un confronto leale e sincero. Lo scopo è accogliere le persone e condividere un percorso di solidarietà, fiducia ed 'empatia', un termine molto usato nell'ambito dell'auto-aiuto che significa “patire, soffrire insieme” o più semplicemente “sentire insieme”.

La pratica dell'auto-aiuto funziona?

Il fatto che da oltre dieci anni frequento assiduamente il gruppo significa che per me funziona ma sono necessarie alcune precisazioni. Per prima cosa occorre mettersi in gioco, poi non dobbiamo sentirci uniche e sole nel nostro dolore, né cercare soluzioni definitive e immediate. Non dobbiamo pensare che il gruppo sostituirà le altre terapie, men che mai quelle farmacologiche, può accadere ma è un percorso lungo e complesso. Alla luce della mia esperienza, posso dire che i risultati arrivano, ‘basta’ volerlo abbandonando i vecchi schemi e acquisendo un nuovo atteggiamento verso il proprio disturbo. L'auto-aiuto funziona perché tende a creare una rete di affetti, ad operare un cambiamento. Ci

aiuta ad essere persone e non solo pazienti, a divenire “cittadini attivi” e “costruttori” della nostra salute. Non voglio dire che sia facile, il gruppo ha attraversato momenti di crisi anche a causa delle nostre condizioni di salute.

Come è cambiata la tua vita da quando frequenti il gruppo?

La mia vita è certamente cambiata ma non so valutare in quale percentuale abbia contribuito al cambiamento la partecipazione al gruppo, l'assunzione di nuovi farmaci, il superamento della menopausa. So però che grazie al gruppo mi sento più partecipe della vita, mia e degli altri. Sento di avere più capacità di comunicazione, più consapevolezza di me e dei miei limiti. Ho più speranze, riesco a fare progetti.

Recentemente hai partecipato ad un corso di formazione dedicato proprio all'auto-aiuto. Credi che sia utile la formazione in questo ambito?

Sì, il corso “La comunità che si prende cura” è stata un'esperienza davvero importante. Abbiamo alternato lezioni a simulazioni (preziosissime), attività di gruppo a momenti conviviali. Un'esperienza di formazione a 360 gradi che mi ha chiarito tanti concetti e ha completato la mia esperienza. E poi grazie al corso, io e la mia amica Ada abbiamo iniziato a gettare le basi per creare un gruppo nel territorio di Scandicci. Insomma mi sono arricchita di nuovi spunti di riflessione che condividerò con il mio gruppo, una comunità piccola ma preziosa.

Cristina Galasso

Settore Comunicazione Cescvot



CERCHI NARRANTI

I gruppi si raccontano

SE SI FA ECCEZIONE PER la letteratura prodotta dai gruppi di auto aiuto storici che operano nell'ambito delle dipendenze, le testimonianze prodotte dai gruppi sono generalmente scarse: le competenze che si acquisiscono vengono trasmesse solo verbalmente e rimangono ad uso interno dei partecipanti. Nasce da qui l'idea del progetto “I Cerchi Narranti – i gruppi di auto aiuto si raccontano” che il Coordinamento Toscano dei Gruppi di Auto Aiuto sta portando avanti da febbraio 2008, grazie al finanziamento del Cescvot.

L'OBIETTIVO È QUELLO DI trasformare in narrazioni scritte il vasto patrimonio di esperienze accumulate, in modo da renderlo facilmente fruibile per le persone in difficoltà e uno strumento efficace per accrescere la visibilità dei gruppi. Non solo. Permettere ai membri di un gruppo di narrare le proprie esperienze ha un profondo valore terapeutico (è la cosiddetta “medicina narrativa”) in quanto chi scrive ha l'opportunità di valorizzare il percorso di cura intrapreso e sentire che la propria testimonianza può essere di sostegno per altri. Il progetto si rivolge a tre aree di disagio sociale: disabilità fisica, disabilità mentale e malattie croniche.

TRE I PERCORSI DI narrazione avviati, che daranno vita ad altrettante pubblicazioni. Attraverso il Servizio di Educazione alla Salute dell'Asl di Firenze, medici, infermieri e assistenti sociali potranno offrire il materiale prodotto ai loro pazienti come integrazione alle prestazioni sanitarie professionali, anche al fine di stimolare nuove persone a partecipare ai gruppi.

news

I prossimi appuntamenti di Cescvot

8 ottobre, Firenze, Istituto Stensen, ore 9.30-17.30: convegno “Autonomie locali e volontariato al bivio? Verso il modello di sussidiarietà circolare”, promosso da Anci Toscana in collaborazione con Cescvot. Info: www.ancitoscana.it

9 ottobre, Castelnuovo Garfagnana, ore 10: inaugurazione sportello informativo per il volontariato promosso da Cescvot e Uncem Toscana.

11 ottobre, Grosseto, ore 10-17.30: iniziativa regionale del progetto “Scuola e Volontariato” promosso da Cescvot e realizzato da Cnv.

11-18 ottobre, Firenze, Istituto degli Innocenti: Ad Spot Award 2008, XVIII Festival Internazionale della Comunicazione Sociale, Pubblica e d'Impresa promosso da Cescvot e organizzato da Adee. **18 ottobre: workshop sulla pubblicità sociale** rivolto alle associazioni di volontariato. Info: www.cescvot.it

15 ottobre 2008, Firenze, sala convegni Monte dei Paschi, ore 10.30: convegno “Assistenza al credito alle associazioni di volontariato” promosso da Cescvot e Fidi Toscana.



Inserito redazionale di Aut&Aut
Via Ricasoli, 9 - 50122 - FIRENZE
Tel. 055.271731 - Fax 055.214720
E-mail: info@cesvot.it

Direttore
Marcello Bucci

Comitato di redazione
Patrizio Petrucci, Cristiana Guccinelli,
Cristina Galasso, Rosa Rovini,
Maria Teresa Capecchi, Olivia Bongiani,
Lelio Simi, Osman Hallulli

Progetto grafico
Rodolfo Marinaro

Redazione
Comunica srl via Cavour, 8 - 50129 FIRENZE
Tel. 055.2645261 - Fax 055.2645277
e-mail: redazione@comunica-online.com

Prodotto realizzato nell'ambito di un sistema di gestione certificato alle norme ISO 9001: 2000 da Ciscert con certificato n. 04.1035