

# Aiutarsi con i self-help groups

Sta per compiere 5 anni. Una bella età. È nato infatti nel febbraio 1989 il primo gruppo di mutuo aiuto, proposto dalla Cooperativa La Rete, per genitori e familiari di bambini o adulti con handicap. Ricordo ancora il primo incontro: avevamo "fatto correre" la voce, informando numerose famiglie che quella sera ci saremmo incontrati, ma non sapevamo né se le persone avrebbero aderito a questa proposta, né tantomeno se la cosa avrebbe potuto interessare. Siamo quindi arrivati in sede con tante aspettative, qualche dubbio, un po' di timore. Invece la partecipazione è stata subito massiccia e la voglia, o meglio il bisogno di parlare e di raccontarsi, non sono mai mancate. Da allora si è perso il conto di quante volte il gruppo si è incontrato, con cadenza quindicinale; in alcuni momenti i gruppi sono stati più di uno (per un periodo siamo andati anche in trasferta a Pergine e a Rovereto) e le serate o le mattine, più o meno frequentate, più o meno coinvolgenti, più o meno riuscite, sono continuate fino ad ora.

Fin dall'inizio abbiamo cercato di darci delle regole: alcune molto generali come ad esempio la regolarità nella partecipazione o il rispetto e quindi l'ascolto degli altri. A volte si è reso necessario stabilire dei temi specifici di discussione, altre volte il tempo non è bastato perché ognuno aveva un argomento diverso da portare.

Mi rendo conto che mi è difficile raccontare cosa abbiamo fatto e detto all'interno del gruppo, sia perché comunque si tratta di una visione limitata (la mia) sia perché il gruppo è costituito di persone, ed ognuna di queste persone vive l'esperienza in maniera diversa. A volte, pensando ai familiari che sono stati presenti nel gruppo fin da allora e che partecipano tuttora, mi chiedo come riescano a mantenere un impegno con tanta costanza, anche dopo anni. Sono tutte persone con una vita piena di impegni, con vari problemi in famiglia, sempre in lotta con il tempo e con le commissioni da sbrigare. Eppure, nonostante ciò, il martedì mattina, quasi regolarmente, si ritrovano ancora assieme a parlare, a discutere, a condividere l'esperienza di tutti i giorni.

"Condividere": credo che la forza maggiore del gruppo stia proprio nel fatto che tutti vivono una situazione condivisa da altri. "Ci si sente capiti" ha detto qualcuno. "Si può parlare di sé e dei propri problemi liberamente" sostiene un altro.

La definizione più bella del significato di questo nostro stare assieme è uscita in maniera molto spontanea un giorno da una mamma che ha definito il nostro gruppo come un "tramisù". Forse perché sono una persona golosa, ma al di là della tanta teoria, mi sembra veramente che questa simpatica definizione possa riassumere tanti aspetti positivi significativi: lo stare assieme in maniera volontaria, scelta non forzata (dolce), ed il mettere in comune un problema non per compatirsi, ma per darsi reciprocamente forza, per affrontare con maggior "grinta" il proprio e l'altrui problema.

Ripensando un po' al cammino che questo gruppo ha compiuto, ho la sensazione che non sia azzardato dire che, indipendentemente dai temi affrontati e dagli argomenti discussi, il gruppo abbia trovato una sua strada proprio perché si è formato un forte spirito di condivisione. Ricordo infatti una certa difficoltà, negli incontri iniziali, a comprendere scelte diverse dalle proprie e a cercare di comprendere posizioni non condivise. Al momento attuale nel gruppo c'è una maggiore tolleranza, c'è il rispetto delle opinioni di tutti. Questo non vuol assolutamente dire che tutti la pensano allo stesso modo, anzi. All'interno del gruppo si è creata una attenzione ai problemi degli altri, un sincero interesse ed una voglia di sostenere gli altri, anche attraverso la propria esperienza.

Attenzione agli altri, rispetto, amicizia: questo il clima che si respira.

Sandra

Genitori o familiari di persone con handicap interessati a vivere un'esperienza di gruppo possono mettersi in contatto con le assistenti sociali Patrizia Berlanda o Sandra Venturelli, Cooperativa la Rete, via Taramelli 8/1, Trento, tel. 987269.

Obiettivo e Composizione	1) Gruppi di persone con una malattia in comune, con l'obiettivo di mettere in comune le esperienze dei soci, e riorganizzare la loro condotta	2) Gruppi con l'obiettivo di migliorare una condizione di disagio o stress spesso connessa al carattere cronico della malattia.	3) Gruppi con l'obiettivo di promuovere o diffondere iniziative di prevenzione ed educazione sanitaria, con la partecipazione attiva di soggetti a rischio o dei portatori di un problema sociale.
<b>Servizi/attività self-help</b>			
a) coinvolgimento personale e diretto, in attività "faccia a faccia" <b>SOLIDARIETÀ INTERNA</b>	Ad es. A.A.-Alcolisti Anonimi ACAT (Associazione Clubs Alcolisti in Trattamento)		
b) sviluppo della solidarietà interna di inserimento sociale e professionale, e di sensibilizzazione dell'opinione pubblica. <b>SOLIDARIETÀ INTERNA ED ESTERNA</b>		Ad es. AIAS (Associazione Assistenza Spastici) ABD (Associazione Bimbi Down) DIAPSIGRA (Associazione Lotta Contro le Malattie Mentali e Difesa Ammalati Psichici Gravi)	
c) sviluppo di studi e sensibilizzazione e specifici problemi di prevenzione, cura e riabilitazione <b>SOLIDARIETÀ ESTERNA</b>			Ad es. ASM (Associazione Italiana per lo Studio delle Malformazioni) ANLAIDS (Associazione Lotta contro AIDS)

## Cosa sono i gruppi di mutuo aiuto

I gruppi di self help, o gruppi di mutuo aiuto, sono piccole strutture gruppalmente volontarie, per il reciproco aiuto e per la realizzazione di obiettivi particolari. Sono di solito formati da persone, che si uniscono in maniera spontanea e volontaria per una mutua assistenza al fine di soddisfare un bisogno comune, per affrontare problemi condivisi, per crescere e sviluppare un cambiamento sia personale che sociale.

I "self help groups" costituiscono una risorsa volontaria che svolge una importante funzione nel sopperire ai limiti dell'intervento pubblico, proponendosi come piccole comunità di persone che, venendosi a trovare nella medesima condizione di disagio (fisico e/o psichico) tramite l'interazione che viene a svilupparsi all'interno del gruppo, riescono a superare i loro gravi problemi sia individuali che familiari (Noventa, 1986). Il fenomeno si può collocare nel contesto delle forme di sostegno sociale, ovvero nei network delle reti sociali.

Fra le caratteristiche che contraddistinguono questi tipi di gruppi, formati da persone che condividono problemi comuni e insieme identificano strategie, una delle principali è sicuramente il fatto che partono da una condizione di assenza di potere. All'interno del gruppo tutti i membri sono uguali.

La dimensione del gruppo, favorisce le relazioni dirette (faccia a faccia) e promuove l'assunzione di responsabilità da parte dei vari membri. Le persone in genere ripongono molte delle loro speranze ed aspettative nel gruppo e, dando e ricevendo, sviluppano un senso di comunità, attraverso la reciprocità.

La partecipazione di persone ai gruppi di mutuo aiuto indica il bisogno di superare il tradizionale modello di relazione tra professionista e utente. In particolare lo sviluppo delle motivazioni degli utenti è una delle caratteristiche più evidenti del processo di aiuto-mutuo aiuto. Questo processo dialogico introduce non solo la considerazione che tutti gli individui possono sapere e quindi possono agire ed essere competenti, ma contemporaneamente che i "professionisti" del sistema non sono solamente medici, assistenti sociali, psicologi, ecc. ma possono esserlo anche gli utenti del sistema stesso.

Il self-help è dunque un recupero del valore del mutuo aiuto in cui coloro che condividono una situazione di disagio possono soddisfare i bisogni individuali di affiliazione e di comunità.

I gruppi di self-help sono nati e si sono sviluppati sia fra persone che vivono direttamente una determinata situazione (ad es. diabetici, malati di AIDS, alcolisti, fumatori), sia fra familiari di persone con uno specifico problema (malati terminali, persone con handicap, malati di mente).

*Liberamente tratto dagli atti del seminario "I gruppi di auto-aiuto nel sistema dei servizi territoriali" Malosco, luglio 1993*