**I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO**

Sono unametodologia d’intervento sociale dedicato a persone che vivono esperienze simili affinché possano condividere, in uno spazio protetto, emozioni, paure, pensieri.

**Il gruppo di auto mutuo aiuto è un luogo di ascolto e di dialogo tra persone** che si incontrano per interagire, ricevere e dare aiuto, apprendere strategie costruttive di uscita dal problema.

Attraverso la condivisione dell’esperienza, in un clima di riservatezza, reciproca fiducia e rispetto, i partecipanti ritrovano consapevolezza delle proprie risorse e serenità nell’affrontare i problemi.

Sono uno strumento per la costruzione di legami inter-familiari basati sulla solidarietà, la condivisione e la reciprocità.

I gruppi si propongono di:

* aiutare i partecipanti a scorgere speranza ed un nuovo orizzonte di senso
* facilitare l’uscita dall’isolamento
* aiutare sé stessi aiutando gli altri
* trovare sollievo condividendo aspetti emotivi, cognitivi, sociali e spirituali.

**A CHI SI RIVOLGONO:**

A genitori, familiari, adulti, giovani, anziani che condividono un’esperienza simile

**COME FUNZIONANO**

Dopo i primi colloqui di ascolto, accoglienza e valutazione il Responsabile propone la partecipazione alla metodologia di gruppo.

La partecipazione è spontanea, gratuita e volontaria, e a ciò corrisponde il potersi mettere in gioco, il parlare in prima persona se lo si desidera, l’aiutare se stessi, aiutando gli altri.

Le date e gli orari degli incontri vengono concordati e comunicati ai partecipanti.

**EFFICACIA**

Nel confronto di esperienze all’interno dei gruppi AMA s’instaura uno scambio reciproco di risorse e si scopre in questa relazione, il maturare di un senso di forza e di competenza che trasforma e rivitalizza, aumentando la stima in sé e la convinzione nelle proprie capacità.

Tra le caratteristiche del gruppo si evidenziano il non giudizio, la costanza, la riservatezza e l’ascolto dell’altro.

**IL FACILITATORE**

Il gruppo è condotto da un facilitatore, una persona formata e scelta sulla base di particolari attitudini all’ascolto, all’empatia e alla capacità comunicativa. Il suo compito consiste nell’essere a disposizione per permettere al gruppo di crescere.

**L’associazione La Ricerca propone da anni i gruppi AMA.**

In particolare sono attivi in associazione:

* Gruppi per familiari di giovani con problemi di dipendenza da sostanze
* Gruppi per genitori sulle tematiche educative
* Gruppi di rielaborazione del lutto
* Gruppi per Caregiver
* Gruppi per genitori in crisi di coppia
* Gruppi per i nonni

L’Associazione promuove sul territorio provinciale iniziative di gruppi di auto mutuo aiuto su tematiche educative e su progettazioni specifiche, su richiesta di Enti locali, Scuole, Parrocchie e Associazioni.