

A scuola dai genitori per i genitori

Un progetto rivolto al sostegno della genitorialità biologica e non biologica

Caratteristiche di un gruppo di mutuo aiuto

I gruppi di auto/mutuo aiuto sono gruppi formati da persone con una situazione di vita analoga (per esempio la stessa età anagrafica dei figli), interessate a confrontarsi per migliorare tale condizione e a muoversi verso una situazione di benessere. Un'altra specificità dei gruppi di mutuo/auto aiuto è che lo strumento principe che le persone hanno a disposizione per aiutarsi reciprocamente è la parola: il racconto riflessivo della propria storia di vita, quando condiviso, permette da un lato di conseguire maggiore consapevolezza di quanto sei sta vivendo e facendo per contrastare i problemi, dall'altro di acquisire informazioni utili ad affrontare le problematiche quotidiane con i propri figli o eventuali situazioni di disagio.

Tutti abbiamo risorse che possiamo mettere a disposizione per noi e per gli altri

Reciprocità e condivisione

Essere reciproci significa incontrare e aiutare l'altro fiduciosi che da un lavoro di questo tipo si possa generare una situazione di maggiore benessere. Grazie all'ascolto non giudicante si attiva la condivisione delle proprie esperienze, delle proprie storie e attraverso questa condivisione si possono trovare nuove modalità di pensiero o sperimentare

Helper Therapy

Aiutando gli altri si aiuta se stessi!

Ogni partecipante è coresponsabile dei processi di aiuto che si attiveranno nel gruppo e inoltre, questi processi porteranno dei benefici ad ogni partecipante.

Il facilitatore

Il facilitatore si pone in una posizione paritaria con i membri del gruppo. Infatti, sono i partecipanti ad essere i primi e più grandi esperti, perché sono coloro che hanno a che fare quotidianamente con certe situazioni. Per promuovere la mutualità il facilitatore:

1. aiutare i membri del gruppo a comunicare tra di loro
2. sottolineare le comunanze di sentimenti o di storie di vita
3. valorizzare le differenze
4. evidenziare il positivo
5. gestire i conflitti
6. promuovere processi di problem solving



Le regole del gruppo

Si parte sempre dal presupposto che non ci sia mai una storia giusta e una sbagliata, ma ci sono circostanze di fatto, pensieri e azioni che vanno contestualizzate nella storia di ognuno. nessuno quindi deve giudicare il racconto e le storie altrui.

I membri del gruppo devono poter contare sulla riservatezza degli altri partecipanti.

Nel gruppo è importante parlare in prima persona, riferendosi ai propri sentimenti e ai propri vissuti. usare il messaggio "io" non crea un clima accusatorio e soprattutto permette ai partecipanti di raccontarsi liberamente e promuove l'empowerment. L'empowerment è inteso come la capacità di gestire la propria vita e di prendere decisioni per sé.

La gemmazione

Il numero ragionevole di membri di un gruppo va dai 10 ai 12. quando si raggiunge le 12 massimo 14 unità, il gruppo deve "gemmarsi", deve da un unico gruppo formarne due. Per un gruppo la gemmazione è un'operazione dolorosa ma necessaria. L'ingresso di nuovi membri è sempre linfa vitale per il gruppo di auto/mutuo aiuto.



ASL Cagliari