



As.P.I.

Associazione Parkinson Insubria - Onlus

Via Maspero, 20 - 21100 VARESE
Tel. e Fax: **0332 234490**
e-mail: info@parkinson-insubria.org
www.parkinson-insubria.org
C.F. 95061570123

Varese, 24 febbraio 2014

Oggetto: gruppi di auto-mutuo aiuto

L'Associazione Parkinson Insubria Onlus – As.P.I. - da anni radicata sul territorio di Varese per essere punto di riferimento per i malati di Parkinson e i loro familiari, propone quest'anno un'iniziativa che si rivolge in particolar modo ai familiari dei malati di Parkinson per essere d'aiuto anche a loro.

E' per questo che insieme all'Associazione AMA Varese (Auto Mutuo Aiuto in Provincia di Varese) e alla Coop La Casa davanti al sole abbiamo presentato un Progetto per la realizzazione di gruppi di auto mutuo aiuto per familiari /persone che si prendono cura di malati di Parkinson.

Siccome il progetto è stato approvato, oggi siamo in grado di proporvi questa iniziativa che vi darebbe l'opportunità di esprimere e condividere con altre persone, le difficoltà che spesso si incontrano vivendo accanto a persone bisognose di assistenza.

Di seguito riportiamo alcune domande e risposte per aiutarvi a comprendere meglio ciò che vorremmo realizzare.

Cosa sono i gruppi di auto-mutuo aiuto?

I gruppi di auto-mutuo aiuto si fondano sulla convinzione che il gruppo racchiuda in sé le potenzialità per promuovere aiuto e sostegno reciproco fra i partecipanti.

I gruppi sono formati da persone che vivono preoccupazioni o situazioni di difficoltà simili tra loro e sono alla ricerca di un modo per uscirne. Ritrovarsi con altri che hanno stessi problemi e stesse finalità, permette di condividere emozioni e sentimenti, ma anche strategie di risoluzione.

Cosa si fa in un gruppo?

In un gruppo di auto-mutuo aiuto le persone si incontrano per raccontarsi e ascoltarsi nelle proprie storie di vita in relazione alla comune situazione che stanno vivendo. La comunanza spesso porta al desiderio di condividere, oltre ai propri problemi, relazioni solidali e amicali. Attraverso il racconto e la riflessione sulle proprie esperienze (auto aiuto), si condividono con altri informazioni, sostegno e possibili soluzioni "creative" alle difficoltà quotidiane (mutuo aiuto).

Quali gruppi ci sono?

Le tematiche affrontate in gruppo sono svariate. Ci sono gruppi di genitori affidatari o adottivi, o semplicemente di figli adolescenti, persone con disabilità fisiche o psichiche o che hanno in cura un familiare, gruppi per affrontare lutti o dipendenze, per difficoltà affettive, persone che hanno perso il lavoro...

I gruppi possono attivarsi su differenti bisogni in base alle esigenze e alle disponibilità delle persone

che ne fanno richiesta.

Quando si trovano i gruppi ?

Un gruppo di auto-mutuo aiuto si trova con cadenza settimanale o quindicinale a seconda della sua tipologia e delle esigenze dei suoi membri. Il calendario degli incontri verrà definito in un secondo momento, si tratterà comunque di venti incontri della durata di ca. due ore ciascuno e si svolgeranno nell'arco di dieci mesi ca.

Quali regole ci sono ?

La regola principale in un gruppo di auto-mutuo aiuto è la riservatezza, a cui si impegnano tutti i partecipanti e il facilitatore. Quello che emerge nel gruppo, deve rimanere nel gruppo. Il rispetto e il non giudizio sono altre regole fondanti la vita di un gruppo: non ci sono idee giuste o sbagliate, ma ci sono storie di vita di ciascun membro e in quanto tali vanno accolte.

Costa partecipare al gruppo ?

La partecipazione ai gruppi di auto-mutuo aiuto è libera e non prevede costi di alcun genere.

Fateci sapere cosa ne pensate e se siete interessati a partecipare, non esitate a prendere contatti con la nostra segreteria (tel. 0332.234490 E-mail info@parkinson-insubria.org).

As.P.I. Onlus
Il Presidente
f.to Peppino Martino