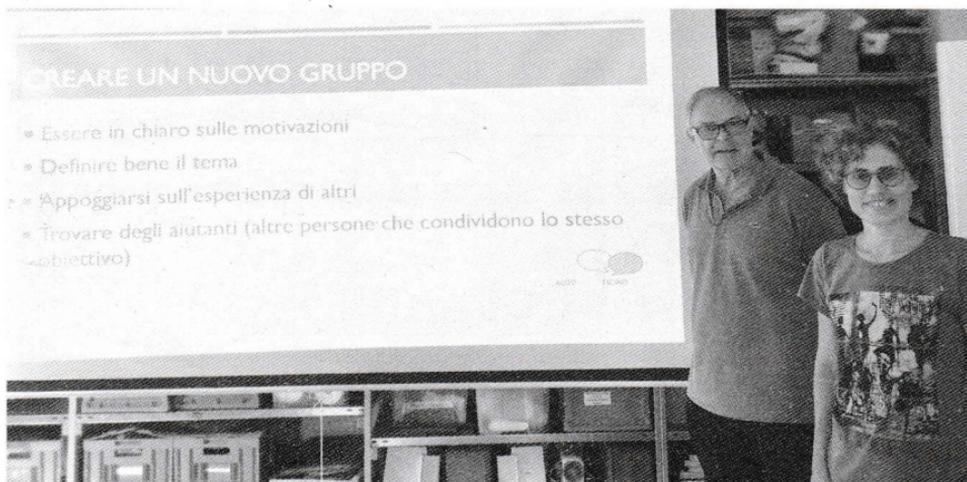


CORSO ORGANIZZATO DALLE MAMME SOTTOSOPRA Come creare e gestire un gruppo di auto-aiuto



Marilù Zanella e Nicolas Bonvin durante la presentazione del corso

di YLENIA SOLÈR- BONADEO

Sabato 31 agosto il gruppo *Mamme Sottosopra* ha organizzato una giornata di formazione sul tema dei gruppi di auto-aiuto, come crearli e gestirli. La giornata era rivolta a chiunque desiderasse comprendere meglio la funzione di questi gruppi, con lo scopo di approfondire le proprie conoscenze in merito e promuovere la gestione di un gruppo di auto-aiuto.

Il corso ha avuto luogo a Poschiavo – alla sede diurna Movimento – condotto da Marilù Zanella, responsabile Centro Auto Aiuto Ticino, e Nicolas Bonvin, psicologo e master Practitioner in PNL. Durante la giornata è stato spiegato in dettaglio ai presenti cosa sono i gruppi di auto-aiuto, caratteristiche, valori e principi di funzionamento, per poi approfondire il ruolo del *moderatore* e *facilitatore* all'interno del gruppo. Le parti teoriche sono state intervallate alle parti pratiche e all'interno dei numerosi momenti di confronto i presenti hanno ricevuto risposte ad ogni loro dubbio o quesito.

I gruppi di auto-aiuto sono una forma di solidarietà e condivisione. Essi nascono per iniziativa di persone che si portano lo stesso bagaglio e che desiderano confrontarsi offrendosi sostegno reciproco sia a livello morale sia pratico. I gruppi sono aperti sia a chi viene direttamente toccato dalla problematica comune, sia ai loro familiari. Le situazioni possono essere problemi fisici, malattie, lutti in famiglia, dipendenze, disagi psichici o sociali, situazioni familiari particolari o altre difficoltà. Le persone si incontrano periodicamente all'interno di uno spazio protetto e si scambiano informazioni ed esperienze sul modo di affrontare il proprio disagio e grazie al confronto con chi ha un vissuto simile trovano conforto e si sentono meno sole. Non si tratta di gruppi terapeutici e gene-

ralmente non è prevista la presenza di specialisti. I membri del gruppo si impegnano a garantire assoluta riservatezza sia sui temi discussi che sull'identità dei presenti, creando pertanto un clima di fiducia reciproca e libertà di esprimersi. È molto importante anche il rispetto di ogni opinione e ogni persona presente, astenendosi dal giudicare o addirittura criticare. Spesso è prevista la presenza di un moderatore o facilitatore che si occupi di coordinare e gestire l'incontro, facilitando lo scambio e la comunicazione tra i presenti. Gli incontri sono gratuiti e si svolgono con cadenza regolare, il numero di partecipanti può variare da un minimo di 3-4 persone ad un massimo di idealmente 12.

In Svizzera si contano più di 4'400 gruppi di auto-aiuto per 300 diverse tematiche. In Valposchiavo sono al momento attivi il gruppo di *auto-aiuto Parkinson Valposchiavo*, di recente creazione, il gruppo *auto-aiuto ADHD e o con DSA* (disturbi specifici dell'apprendimento-legastenia) e c'è inoltre l'intenzione di creare nel futuro immediato un gruppo di auto-aiuto rivolto ai familiari caregiver; oltre ovviamente al gruppo di mamme che grazie alla loro intraprendenza e curiosità ha reso possibile la realizzazione di questa giornata di formazione: *Mamme Sottosopra*, composto da Anna Capelli, Cristina Luminati, Cristina Rossi e Katia Mirandola che da giugno 2017 organizza incontri con cadenza mensile per offrire sostegno alle donne alle prese con depressione post-parto o difficoltà durante la gravidanza, e dall'autunno 2023 offre anche supporto genitoriale. «Siamo qui perché ne siamo uscite, ci teniamo a raccontare la nostra esperienza e donare conforto. Sappiamo quanto è dura, sappiamo che capita di sentirsi incomprese, stanche e avviliti, più spesso di quanto si creda. Sapere di non essere sole aiuta a sentirsi normali».