



**ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE *NOI PER LA SALUTE* – *TINA ANSELMI***

**CALTANISSETTA, CASA DELLE CULTURE E DEL VOLONTARIATO, VIA XIBOLI 310**

**D.D.G. N° 785 del 11/04/2023 Iscrizione nella sezione “A.P.S. di Promozione Sociale “ del R.U.N.T.S.**

**Pec : [noiperlasalutetinaanselmi@pec.it](mailto:noiperlasalutetinaanselmi@pec.it)**

**Email : [noiperlasalute@gmail.com](mailto:noiperlasalute@gmail.com)**

**IBAN : IT66K0895216701000000139083**

**[www.noiperlasalutetinaanselmi.it](http://www.noiperlasalutetinaanselmi.it)**

**C.F.: 92075010857 Tel. 0934 584044**

**Caltanissetta 12 /05/2026**

#### **NOTA STAMPA**

In data 11/05/2026 si è concluso il Corso di Formazione per Facilitatori di Gruppi di Auto Mutuo Aiuto coordinato dal Dr. Giuseppe Lombardo con la preziosa collaborazione del Dr. Piero Cavaleri, della Dott.ssa Claudia Marchese Ragona e della Dott.ssa Lucia Gengo Russo.

Alla riunione conclusiva hanno partecipato il Dr. Massimo Cacciola , Direttore del Dipartimento della Salute Mentale dell'ASP N°2 , e l'Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Caltanissetta Dr. Ermanno Pasqualino.

Un ringraziamento doveroso lo rivolgo al Presidente dell'ANFFAS di Caltanissetta che generosamente ha messo a disposizione per tutta la durata del Corso i locali del Villaggio dei Semplici di Caltanissetta e alla Dott.ssa Maria Lo Manto titolare della Agenzia di Formazione Training&HR per il fondamentale apporto offerto gratuitamente al nostro progetto.

Abbiamo formato ben 18 Facilitatori a cui i nostri ospiti hanno consegnato i relativi attestati.

Particolare apprezzamento è stato espresso per gli interventi del Dr. Cacciola e dell'Assessore Pasqualino che hanno manifestato l'intenzione di creare un rapporto di stretta collaborazione con la nostra Associazione.

## ***CHE COS'È***

## ***L'AUTO-MUTUO-AIUTO***

## ***DEFINIZIONE DELL'AUTO MUTUO AIUTO***

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) definisce l'Auto Mutuo Aiuto (AMA) come l'insieme di tutte le **misure adottate da figure non professioniste per promuovere, mantenere o recuperare la salute**, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità.

L'AMA è pertanto considerato uno degli **strumenti** di maggior interesse **per ridare ai cittadini responsabilità e protagonismo nei percorsi di cura**, riabilitazione, cambiamento, per umanizzare l'assistenza socio-sanitaria, **per migliorare il benessere della comunità.**

### **IL GRUPPO AMA:**

nasce per favorire lo scambio di esperienze tra persone che condividono la stessa problematica o condizione e per trasformare il disagio in risorsa,

è un'opportunità d'incontro, un luogo dove poter essere ascoltati e ascoltarsi mutualmente senza giudizi, in un clima armonioso,

favorisce la socializzazione e offre l'occasione di scoprire le risorse interiori per poter affrontare i disagi con forza e atteggiamento positivi,

è aperto a tutti coloro che intendono mettere in comune esperienze, difficoltà, risorse, opportunità di scambio, nella reciproca mutualità,

favorisce l'espressione di emozioni, sentimenti e pensieri che trovano uno spazio nell'accoglienza del gruppo,

si propone come forma di aiuto mutuale non alternativo ad altri approcci e si integra agli interventi offerti dai Servizi socio-sanitari,

è autonomo ed indipendente e può aderire o meno ad una associazione,

può aiutare a cambiare i propri schemi mentali, attraverso la crescita personale che deriva dal confronto con altre esperienze che facilitano il far vedere le cose in un'altra prospettiva,

favorisce il protagonismo delle persone nei processi di guarigione,

attraverso lo stare insieme si sperimenta la forza del gruppo che facilita il cambiamento e dà un senso di utilità sociale.

## ***OBIETTIVI DELL'AMA***

**Aiutare** i partecipanti ed esprimere i propri sentimenti, emozioni e pensieri.

**Sviluppare** la capacità di riflettere sulle proprie modalità di comportamento e di reazione agli eventi.

**Aumentare** le capacità individuali nell'affrontare i problemi ed intravedere le risorse presenti in ognuno.

**Stimolare** la stima di sé, delle proprie capacità e risorse lavorando su una maggiore consapevolezza personale.

**Offrire** aiuto ad altri che stanno vivendo esperienze simili alle proprie.

**Facilitare** la nascita di nuove relazioni significative.

**Sensibilizzare** alla mutualità e solidarietà come antidoto all'isolamento.

**Testimoniare** nella comunità la propria esperienza di cambiamento e trasformazione del disagio in risorsa.

## ***LE CARATTERISTICHE DEI GRUPPI AMA***

**Origine spontanea:** i gruppi AMA nascono dall'iniziativa di cittadini che si ritrovano per affrontare una difficoltà comune.

**Volontarietà:** la partecipazione al gruppo è spontanea e gratuita. Nessuno può essere obbligato a partecipare ad un gruppo AMA. Ognuno decide volontariamente se e come prendervi parte. Non è una decisione imposta da altri. Partecipare al gruppo volontariamente aumenta la sicurezza nelle proprie capacità di scelta.

**Parità e mutualità:** i partecipanti ad un gruppo AMA sono alla pari; aiutarsi mutualmente è una norma di gruppo.

**Responsabilità:** La responsabilità è personale. Nessuno in un gruppo AMA è responsabile per qualcun altro. Questo significa che si è coinvolti nella relazione con l'altro ma non significa avere la responsabilità della sua vita o di parte di essa.

**I gruppi AMA sono per definizione gruppi aperti:** chiunque sia interessato può partecipare agli incontri. Alcuni gruppi preferiscono che il nuovo arrivato abbia un preventivo colloquio con il facilitatore per verificare la pertinenza della motivazione a scegliere quello specifico gruppo.

**Esperienza:** centrale in un gruppo è l'esperienza soggettiva ( no filosofia né teoria prive di vissuto personale ).

**Piccolo gruppo:** i gruppi AMA sono costituiti da un minimo di 3/4 persone ad un massimo di 10/12 persone.

**Dimensione spirituale del gruppo:** l'incontro tra persone che si aprono allo scambio di pensieri, emozioni ed esperienze, a cuore aperto, nel rispetto totale della diversità dell'altro, favorisce lo sviluppo spirituale come ricerca di significati di vita più profondi che danno senso alle difficoltà dell'esistere.

## ***TIPOLOGIA DI GRUPPI AMA***

**Gruppi per problema:** l'esperienza che accomuna i partecipanti è una malattia, un disagio comunemente considerato tale: depressione, ansia, attacchi di panico, disturbi dell'alimentazione, gioco patologico, dipendenze affettive, malattie oncologiche, alcolismo, ecc. ecc.

**Gruppi per difficoltà:** ciò che accomuna i partecipanti è un'esperienza della vita che provoca una sofferenza: lutto, separazione, divorzio, genitorialità problematica, crisi di coppia, disoccupazione e altre forme di disagio.

**Gruppi per esperienza:** si tratta di gruppi che nascono per la condivisione di alcune esperienze che non possono essere classificate né "problema" né "difficoltà". Spesso sono legati alla condivisione di alcune fasi

del ciclo di vita esempio: prima gravidanza, puerpere, allattamento al seno, prima infanzia, genitori di adolescenti, figli e anziani.

## **Gruppo di Auto Mutuo Aiuto tra pari**

**Caratteristiche:** alla pari, gratuito, condivisione di esperienze, ognuno parla di sé, non vincolante, continuità, ingresso libero e circolare, semplicità, solidarietà, componente umana, scambio, senso di appartenenza, ecc, ecc.

**Ruolo del facilitatore:** alla pari, aiuta il gruppo a scambiare emozioni, sentimenti e pensieri. Non interpreta, parla di sé e favorisce la responsabilizzazione individuale e collettiva, garantisce il rispetto delle regole del gruppo e facilita la condivisione.

## ***I FACILITATORI NEL GRUPPO AMA***

Il Facilitatore AMA è un membro alla pari del gruppo che dopo una formazione specifica, utilizza la propria esperienza, le proprie capacità personali e le proprie risorse per sostenere il gruppo.

### **Il Facilitatore AMA:**

favorisce la comunicazione e mantiene ad un livello esperienziale, evitando intellettualismi e generalizzazioni, focalizzando l'attenzione su temi specifici ogni qualvolta si manifestino tendenze alla dispersione,

stimola tra i partecipanti la libera condivisione di esperienze, vissuti, emozioni,

evita di “dare consigli” o insegnamenti poiché questo atteggiamento rischia di minacciare il presupposto di parità dei membri e creare situazioni di asimmetria,

agevola il raggiungimento degli obiettivi del gruppo (eguale attenzione a tutti, efficace comunicazione, protezione della confidenzialità, tolleranza delle diversità, ecc.),

garantisce il rispetto delle regole del gruppo,

incoraggia i membri del gruppo a pianificare la valutazione degli obiettivi che si prefiggono e di riconoscerne ogni risultato positivo,

facilita la relazione tra i presenti e mantiene positivo il clima del gruppo, accoglie i nuovi partecipanti e si fa carico di illustrare il senso e le regole di gruppo.

## ***L'AMA E LE FAMIGLIE***

La famiglia può rappresentare il primo soggetto coinvolto nelle opportunità di cambiamento personale, familiare, sociale e di costruzione del senso di comunità.

Il coinvolgimento del sistema familiare favorisce la realizzazione di percorsi di guarigione, riabilitazione e integrazione.

I gruppi dei familiari rappresentano una risorsa della comunità e permettono di costruire una rete di solidarietà fattiva.

La sinergia tra gruppi AMA e le famiglie rappresenta una risorsa che favorisce il cambiamento dello stile di vita familiare. Nel contempo favorisce la responsabilizzazione e l'autodeterminazione dei membri della famiglia nelle situazioni di malattia, disagio psico-sociale e nelle dinamiche familiari.

L'A.P.S. "Noi per la salute" Tina Anselmi mette a disposizione gratuitamente questo servizio ai cittadini che per le problematiche sopracitate ritengono di potersene avvalere.

Chi è interessato a partecipare o ad avere informazioni più dettagliate può rivolgersi direttamente all'Associazione ai seguenti recapiti :

0934 -584044

334-7152873

[noiperlasalute@gmail.com](mailto:noiperlasalute@gmail.com)

M.d.L. Giuseppe Pastorello

Presidente A.P.S. "Noi per la salute" Tina Anselmi