

Cosa sono i gruppi AMA

Sono piccole strutture di gruppo, volontarie, focalizzate sul mutuo aiuto e sulla realizzazione di obiettivi particolari.

Sono generalmente formate da pari che si sono uniti per rispondere ad un bisogno comune, identificando comuni strategie di soluzione.

In questi gruppi sono accentuate le relazioni 'faccia a faccia' e l'assunzione di responsabilità da parte dei membri. Ciò che li contraddistingue è una 'condizione di assenza di potere' come base di partenza. (OMS Organizzazione Mondiale della Sanità)





Salute è ... Benessere è ...

- Capacità di prendere decisioni (Decision making)
- Capacità di risolvere problemi (Problem solving)
- Capacità di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri (Gestione dell'emozioni)
- Capacità di governare le tensioni (Gestione dello stress)
- Capacità di affrontare in modo flessibile le situazioni (Pensiero creativo)
- Capacità di analizzare e valutare le situazioni (Senso critico)
- Conoscenza di se stessi (Autoconsapevolezza)
- Capacità di comprendere gli stati d'animo degli altri (Empatia)
- Capacità di esprimersi (Comunicazione efficace)
- Capacità di interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo (Capacità di relazioni interpersonali)



Auto Mutuo Aiuto: Definizione

(WHO, Carta di Ottawa, 1986)

“L’insieme di tutte le misure adottate da non professionisti per promuovere, mantenere o recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità”

Una efficace risposta a bisogni sociali, relazionali e concreti della quotidianità nelle diverse situazioni di vita con particolare riferimento a condizioni di disagio gravi quali: malattia, disabilità, dipendenza, ma anche..

La Comunicazione è Circolare

Tutti possono intervenire
e portare la propria esperienza

Il portatore del problema
o della condizione
è il vero esperto



OBIETTIVO COMUNE

“MENTRE RICEVI AIUTO DONI AIUTO”

