

IMMAGINABILI RISORSE 2022

Costruire l'adultità

19 ottobre 2022

Amalo

A - Un minimo di contestualizzazione

L'associazione Amalo -Auto Mutuo Aiuto Lombardia nasce sul territorio milanese nel 2007 ed ha origine dall'associazione Arcenciel – Insieme per il self-help attiva dal 1998. La sua attività si svolge per lo più sul territorio lombardo e in particolare nella provincia di Milano. Negli anni ha sviluppato collaborazioni con istituzioni, enti pubblici e privati, università, scuole e fondazioni ed ha realizzato numerosi progetti in partnership anche partecipando a bandi finanziati, attivando reti AMA sui territori. Perché fare auto mutuo aiuto è coltivare una cultura solidale, di cooperazione e di responsabilità.

B – Il soggetto che propone la sperimentazione

Amalo si occupa di diffondere la metodologia e la pratica dell'Auto Mutuo Aiuto.

Promuovere l'Auto Mutuo Aiuto cosa significa?

- **Progettare insieme** - incontrare realtà del pubblico e del privato, cittadini attivi e volontari, desiderosi di sperimentare l'AMA, di implementarlo nel contesto in cui operano, affiancandoli in un percorso di co-progettazione, avvio gruppi e supervisione;
- **Formazione** – organizzare dei percorsi formativi sia per chi si avvicina la prima volta all'AMA, sia per chi desidera diventare facilitatore di gruppi.
- **Intervisione** – organizzare incontri di condivisione per i facilitatori di gruppi; veri gruppi AMA dove si si confronta sulle modalità di facilitazione e sulle difficoltà/successi che si possono incontrare lungo il percorso.
- **Mappatura** – informare i servizi e gli utenti dei gruppi AMA esistenti, ed in continuo movimento, sul territorio, è importante! Sul sito www.amalo.it è presente una mappatura nazionale dei gruppi AMA presenti sul territorio, suddivisa per regioni e per tematiche; c'è una infoline e una mail dedicata, cui una volontaria risponde per dare informazioni sulle attività associative ed anche sui gruppi, su come orientarsi nella ricerca del gruppo più adatto a sé ed alle proprie esigenze, nonché su cosa sia l'AMA.

C – L'esperienza

Amalo è un'associazione ombrello che si occupa di auto mutuo aiuto a 360° con la mission di rendere noti i benefici di questo strumento. Negli anni abbiamo avuto modo di interagire, progettare ed avviare gruppi AMA dedicati a varie tipologie di bisogni e situazioni di vita: depressione, lutto, dipendenza affettiva, neo genitori o genitori di adolescenti, ecc. Ci siamo occupati anche di gruppi dedicati alle persone con disabilità, alle loro famiglie, i care giver. Abbiamo coinvolto in alcuni progetti le persone con disabilità, assistenti familiari, genitori, ed anche fratelli e sorelle degli stessi, che spesso sono "dimenticati" e che invece necessitano di un loro spazio e di ascolto. Molto prima che la pandemia ci costringesse a farla diventare la modalità abituale di incontro, abbiamo sperimentato l'online con gruppi di persone con disabilità, dando loro la possibilità di partecipare, bypassando i problemi pratici e logistici, con i quali, specialmente per chi ha una disabilità fisica e motoria, deve spesso scontrarsi.

D – Cosa abbiamo capito

In questi anni abbiamo avuto modo di sperimentare ampiamente l'efficacia dei gruppi di auto mutuo aiuto nell'ambito della disabilità; abbiamo toccato con mano l'importanza di rispecchiarsi nell'altro, di confrontarsi, di comprendere che non si è soli nel provare certi sentimenti e paure, affidarsi.

La tematica del laboratorio prevede costruire adultità. Riteniamo che l'AMA possa essere un tassello importante ed integrante nel percorso che una persona con disabilità deve fare verso l'adultità e la conquista di tutto ciò che essa comporta, anche in termini di diritti e doveri. La famiglia e in particolare i genitori giocano un ruolo fondamentale: essi lo devono accompagnare e sostenere durante tutta la sua crescita, fino al momento in cui devono "lasciarlo andare", consentirgli di camminare con le proprie gambe e trovare nuove modalità di essere genitori. Il "Dopo di Noi" rappresenta una grossa sfida per il genitore, portando con sé ansie, paure, smorzare il bisogno di gestire, controllare, scegliere per il proprio figlio; sfida nel riuscire a percepire il proprio figlio come persona adulta, quindi come altro da sé, che può fare delle scelte non condivise dai genitori, ma che essi devono rispettare, pur con i limiti che la disabilità impone; sfida perché sia un genitore che una persona con disabilità debbono accettare le incognite che il futuro gli riserverà. Condividere insieme le proprie esperienze, difficoltà ed emozioni permette alle persone di uscire dall'isolamento, di ampliare la rete, di rafforzare la propria autostima e diventare una risorsa per altre persone. Questo perché all'interno del gruppo, col tempo, si creerà un "NOI" che guiderà i singoli individui a rendersi partecipi e consapevoli dei progressi ottenuti.

Condividere le paure, le strategie, i momenti di gioia e di buio permette di ampliare le opportunità di benessere e quindi anche il modo di interazione con sé, i familiari ed i servizi.

E – Che domande lasciamo

Quante volte un genitore o familiare di una persona con disabilità, può confrontarsi alla pari con qualcuno?

Si può avere fiducia e quindi condividere con un estraneo?

Siamo sicuri che prendersi un tempo e uno spazio di condivisione, rappresenti solo la ciliegina sulla torta e non sia invece un ingrediente essenziale per affrontare la sfida dell'adultità?

Come possiamo promuovere nei servizi, momenti di condivisione di gruppi AMA?