

cos'è l'associazione ama varesse?

AMA Varese è un'Associazione di Promozione Sociale nata con lo scopo di promuovere l'auto-mutuo aiuto nella provincia di Varese.

A tal fine organizza incontri ed eventi di sensibilizzazione, sostiene i gruppi nascenti, organizza incontri di formazione e intervisione per facilitatori, mette a disposizione lo spazio per i gruppi che sono alla ricerca di una sede e si occupa degli aspetti burocratici e istituzionali della vita dei gruppi che ne fanno parte.

L'Associazione è composta da volontari e non ci sono costi per aderirvi.

L'Associazione AMA Varese si mantiene con il libero contributo dei soci che desiderano sostenerla e con la promozione di progetti su bandi di finanziamento pubblici o privati.

Associazione AMA Varese
via Molina,4 Varese

info@amavarese.org

Sul sito

www.amavarese.org

si trovano informazioni
relativamente ai Gruppi associati.

Il sito di AMALO

www.amalo.it

raccoglie i Gruppi AMA
della Lombardia.

auto-mutuo aiuto varese



progetto grafico sandradoveri



reciprocità e mutualità, risorse
per il benessere nella comunità

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 le informazioni, il sostegno e le 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.

chi

accompagna un gruppo?

I gruppi sono accompagnati da un facilitatore che aiuta gli altri a ritrovarsi per condividere le proprie storie. Ha il compito di promuovere l'accoglienza dei nuovi arrivati, favorire la comunicazione, sostenere e rendere visibili gli aspetti positivi ed i cambiamenti dei singoli e del gruppo, stimolare e fare memoria dei compiti assunti, valorizzare le competenze di ciascuno.

Il facilitatore può essere un operatore professionista o un membro del gruppo con esperienza.

quando

si trovano i gruppi?

Un gruppo di auto-mutuo aiuto si trova con cadenza settimanale, quindicinale o mensile a seconda della sua tipologia e delle esigenze dei suoi membri.

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 a un gruppo?

La partecipazione ai gruppi di auto-mutuo aiuto è libera, non ci sono vincoli di uscita, né costi economici di alcun genere.

