

# **Unità Operativa di Psichiatria n° 8 di Cantù - Erba - Mariano Comense**

**Direttore: Dr. Mario Vanini**

## **LA REALTÀ DELL'AUTO MUTUO AIUTO**

### **GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO (AMA) PER FAMIGLIARI**

Ogni famiglia che deve affrontare la realtà di una persona con problematiche di natura psichica in casa vive periodi più o meno lunghi di "mobilitazione generale" delle proprie energie per gestire la situazione che si genera, sperimentando quindi stress e difficoltà. Inoltre la sofferenza mentale stessa rende il quadro confuso, più difficile da capire, da avvicinare e da accettare. Si aprono interrogativi su molti perché ai quali non si riesce a dare una risposta. Al dolore per la persona cara si possono sovrapporre frustrazioni, incomprensioni, talvolta rabbia, ma soprattutto un intenso vissuto di sofferenza.

In particolare la famiglia del soggetto psicotico si trova a dover continuamente riequilibrare il proprio assetto ed atteggiamento, oltre che fronteggiare richieste di adattamento diversificate in funzione delle fasi in cui il soggetto si trova e quindi ogni fase è caratterizzata da problemi specifici che necessitano di un aiuto specifico.

Vi sono poi famiglie di ragazzi o giovani adulti che si trovano alle prese per la prima volta con la sofferenza psichica e che hanno dunque bisogni differenti. Necessitano infatti di essere tempestivamente informate sui segni premonitori, oltre che di essere aiutate a normalizzare i conflitti che possono essersi sviluppati nella famiglia alla manifestazione dei primi sintomi.

L'Unità Operativa di Cantù, Erba e Mariano ha dunque pensato che una possibile risposta al bisogno dei famigliari fosse la realtà dei gruppi di auto mutuo aiuto. Tali gruppi sono già attivi da tempo e ultimamente si sono maggiormente specializzati per offrire un contesto di scambio non solo a famigliari di soggetti psicotici, ma anche ai famigliari di giovani con manifestazioni di disagio psichico.

Si ritiene che il gruppo A.M.A. possa offrire alla persona un autentico aiuto per migliorare la qualità della propria vita ed essere utile ad altri partendo dalla sua esperienza personale.

Si tratta di gruppi di persone che condividono lo stesso problema e che si trovano insieme per cercare di migliorare la propria situazione. Ci si trova ogni settimana per parlare di sé, dei propri problemi, disagi, sofferenze, ma anche delle proprie soddisfazioni in un clima di ascolto. Quando una persona entra in un gruppo si ritrova a scoprire che ci sono altri che vivono problemi simili. L'ottica di incontro, conoscenza, dialogo, scambio e condivisione delle esperienze risulta molto utile. Non ci si sente più la mosca bianca della situazione: ci si sente sollevati nello scoprire di non essere gli unici a provare certi sentimenti, quali rabbia, delusione, paura, vergogna...

Il gruppo rappresenta quindi un contesto in cui è possibile riscoprire risorse, esprimerle ed utilizzarle: l'esperienza personale diventa a sua volta risorsa per il gruppo.

## **GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO PER PAZIENTI**

L'esperienza dell'auto mutuo aiuto si è dimostrata un valido supporto anche per i pazienti stessi che si trovano a gestire difficoltà in vari ambiti. Sono quindi nati gruppi con finalità differenti, ma comunque basati sull'idea del sostegno reciproco. L'ottica di scambio e di condivisione delle esperienze personali rappresenta un valido strumento per far fronte al disagio psichico.

Due sono le realtà attualmente in atto presso il CPS di Cantù, a cui possono partecipare utenti dell'intera Unità Operativa:

- un gruppo AMA di risocializzazione;
- un gruppo AMA per lavoratori.

## **UN GRUPPO PER SOCIALIZZARE**

Presso il CPS di Cantù si è attivato un gruppo di auto mutuo aiuto per giovani utenti che si incontrano due sabati al mese nel corso della mattinata.

Tale iniziativa nasce dalla constatazione che il disagio psichico mette a dura prova anche l'area delle relazioni, dei rapporti interpersonali e delle abilità comunicative. Se da un lato sono presenti paure di affrontare i contesti relazionali, tendenze al ritiro, la perdita di rapporti amicali, dall'altro il desiderio di incontro si fa sentire. Questo gruppo AMA si prefigge dunque un obiettivo risocializzante, ma attuato attraverso il mutuo aiuto degli utenti stessi.

Questi incontri possono dunque costituire il primo passo verso gli altri, aiutati da persone che sperimentano situazioni di disagio simili che possono confluire in momenti di confronto in un contesto dove l'esperienza dell'uno può essere di sostegno all'altro. Si costituisce così uno spazio protetto in cui poter parlare, condividere esperienze, aiutarsi nell'organizzarsi il tempo libero. E' lasciata quindi al gruppo la possibilità di scegliere le tematiche che si desiderano affrontare. E' il gruppo che aiutato da un facilitatore si organizza, si muove, si confronta.

Questa esperienza può rappresentare un'occasione effettiva di ripresa di contatti sociali ed ha dato il via ad una riorganizzazione degli utenti in autonomia nel proprio tempo libero.

E' così che il gruppo riapre i giochi relazionali.

## **IL GRUPPO COME SOSTEGNO AL LAVORO**

Il lavoro costituisce un'esperienza di stimolo, conferisce un ruolo sociale, veicola gratificazioni personali, ma rappresenta anche una situazione che mette a dura prova, genera stress e tensioni. In particolare per soggetti che soffrono di disturbi psichici il lavoro rappresenta un ambito che richiede la mobilitazioni di molte energie. Pur essendo un traguardo importante e apparentemente molto ambito, nel momento in cui viene raggiunto, risulta spesso difficile mantenerlo e altrettanto frequentemente viene abbandonato.

Molteplici sono infatti i problemi che si possono incontrare: i ritmi di lavoro, la fatica, le caratteristiche fisiche ed organizzative dell'ambiente (dimensioni del contesto, rumore, silenzio, rispetto degli orari...), i rapporti con i datori di lavoro e con i colleghi, il confronto con gli altri, l'interferenza di dispercezioni o di deliri, gli effetti collaterali degli psicofarmaci e altri ancora. Tutto ciò può essere vissuto ed espresso come irrisolvibile e senza via d'uscita.

Per rispondere a questo specifico bisogno si è pensato di attivare quindi un gruppo AMA che si rivolga ad utenti lavoratori (a tempo pieno o part-time) che

sono alle prese quotidianamente con le difficoltà che l'esperienza lavorativa comporta. Tale gruppo si tiene a cadenza quindicinale nel tardo pomeriggio del venerdì.

Il gruppo AMA vuole essere un momento in cui pazienti che vivono le difficoltà del lavoro, si trovano, raccontano le loro esperienze, la loro fatica, i loro successi, si consigliano, si scambiano pensieri, discutono e si sostengono a vicenda. Queste comunicazioni all'interno del gruppo vengono aiutate dai facilitatori che fanno in modo che le persone parlino e si esprimano.

L'esperienza ha mostrato come il gruppo possa sviluppare meccanismi di autoaiuto, anche fuori dagli spazi del CPS. Le persone stabiliscono tra di loro rapporti di amicizia, si chiamano nei momenti di difficoltà e gradualmente diventano essi stessi punti di riferimento.