

## **GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO PER GENITORI DI BAMBINI E RAGAZZI DISABILI**

Lo scopo dell'iniziativa è di dare l'opportunità, a persone che vivono situazioni simili, di condividere le proprie esperienze e di aiutarsi reciprocamente a costruire soluzioni per problemi comuni o analoghi.

Il gruppo d'auto è un mezzo valido per assicurare ai partecipanti **sostegno emotivo e momenti di svago**.

Ciascun componente del gruppo riceve e, contemporaneamente, offre aiuto.

I membri del gruppo creano una sorta di piccola **rete sociale** in cui non sentirsi più soli nell'affrontare problematiche e situazioni spesso pesanti.

Gli obiettivi dei gruppi di auto mutuo aiuto sono:

- aiutare i partecipanti ed **esprimere i propri vissuti e le proprie emozioni;**
- **costituire una piccola rete sociale**, all'interno della quale cercare aiuto ma anche distrazione e svago;
- **migliorare le capacità individuali nell'affrontare i problemi;**
- migliorare l'autostima, aumentare la consapevolezza delle proprie abilità e risorse.

Valore aggiunto dei gruppi di auto mutuo aiuto è l'esperienza diretta delle persone. I consigli che ci si scambia provengono dall'aver già affrontato problematiche analoghe. La presenza, nelle prime sedute, dell'esperto come moderatore del gruppo ha la funzione di attivare uno spazio di **rielaborazione psicologica** delle problematiche emerse.