



OSSERVAZIONI AL PIANO PER LA SALUTE DEL TRENINO 2015-2025

A cura dell'Associazione A.M.A. Auto mutuo aiuto di Trento.

Il Piano per la salute del Trentino 2015-2025, che abbiamo trovato particolarmente in sintonia con la nostra modalità e con la metodologia dell'auto mutuo aiuto, e che contiene principi e valori molto condivisibili, non contiene riferimenti esplicito alla metodologia dell'auto mutuo aiuto.

In base alla definizione dell'O.M.S. l'auto mutuo aiuto è dato dall'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»¹

Qualcuno lo definisce un trattamento, altri un approccio sociale, una cultura, una filosofia, una metodologia, è certamente una risorsa di crescente rilevanza nell'ambito della protezione e promozione della salute. L'O.M.S. lo annovera tra gli strumenti di maggior interesse per ridare ai cittadini responsabilità e protagonismo, per umanizzare l'assistenza socio-sanitaria, per migliorare il benessere della comunità.

Nel Piano per la salute si trovano molti dei principi sui quali si fonda la metodologia dell'auto mutuo aiuto e molte delle caratteristiche dei gruppi a.m.a. per esempio:

- **EQUITA'** l'auto mutuo aiuto offre pari opportunità indistintamente dall'appartenenza politica, religiosa, di genere e orientamento sessuale, con particolare attenzione a settori di fragilità a rischio d'emarginazione (disturbi di personalità o di comportamento, patologie psichiatriche, traumi e abusi, ritardi nello sviluppo, solitudine familiare, difficoltà abitativa, nuove dipendenze, violenza, povertà, fragilità genitoriali, problemi legati al ciclo di vita, cronicità, disabilità, separazione, lutto...)
- **SOSTENIBILITA'** i gruppi di auto mutuo aiuto sono facilitati da volontari appositamente formati e sostenuti durante il percorso nel loro ruolo. I gruppi hanno continuità nel tempo, si incontrano regolarmente durante l'anno, sono diffusi sul territorio, offrendo a più persone contemporaneamente (10-12 max) un sostegno settimanale e prolungato a costi limitati.
- **HEALTH LITERACY** l'attivazione di qualsiasi gruppo è preceduta da una fase formativa in cui si coinvolgono figure professionali che possano fornire informazioni utili alle persone interessate a quel tema specifico. Il linguaggio è accessibile, la parte esperienziale delle persone viene valorizzata in una strategia di *empowerment* che può migliorare la capacità degli individui di accedere alle informazioni e di utilizzarle in modo efficace. In tal senso si può considerare anche il potenziale dato dalla testimonianza dei propri vissuti dei protagonisti dell'auto mutuo aiuto. Tali

¹ Carta di Ottawa, 1986 – O.M.S. Organizzazione Mondiale della Sanità

testimonianze non solo aiutano altre persone ad accedere correttamente ai servizi e diminuiscono le resistenze nel richiedere aiuto, ma si sono rivelate altrettanto efficaci nella sensibilizzazione degli operatori sanitari in un percorso di umanizzazione dei servizi (a titolo di esempio, nel corso del Convegno Giornata di studio sul tema dell'abuso sessuale - 2013 e patrocinio APSS - la partecipazione attiva di donne con questo vissuto, partecipanti al gruppo Luce di auto mutuo aiuto ha avuto un forte impatto sugli operatori socio-sanitari e delle forze dell'ordine presenti).

Altre affinità sono sottolineate dal Piano Salute 2020 dell'OMS e precisamente:

- Il Piano Salute 2020 dell'OMS valorizza la **PARTNERSHIP E LA COOPERAZIONE**. Nell'auto mutuo aiuto ogni gruppo viene avviato con un coinvolgimento della rete dei servizi che già operano in quell'ambito specifico sia nella fase formativa iniziale, sia nel reciproco invio. Esempi di queste collaborazioni sono Centro di Salute Mentale e gruppi di a.m.a. per familiari, per persone depresse, per ansia e attacchi di panico; Unione Ciechi e gruppi per ipo e non vedenti; Gioco d'azzardo SerD e Alcologia; Dimagrire Insieme e Dietista o Medici di Medicina Generale.

- **CREARE COMUNITÀ RESILIENTI E AMBIENTI FAVOREVOLI** il Piano Salute 2020 recita testualmente: *“La collaborazione con la società civile rafforzerà l’advocacy per l’implementazione di Salute 2020. Numerose organizzazioni di volontariato e di auto-aiuto hanno individuato la salute come una parte significativa del loro mandato, e numerosi servizi sanitari continuano a essere erogati includendo l’assistenza alla famiglia e alla comunità e promuovendo l’autonomia dei pazienti nella cura. Queste organizzazioni agiscono dal livello locale a quello globale e hanno modificato in modo significativo le proprie agende a favore della salute e dei suoi determinanti sociali. Pertanto, sostenere il loro contributo è prezioso per la realizzazione delle attività a tutti i livelli.”* L'esperienza dei gruppi di auto mutuo aiuto è stata esportata positivamente anche in territori di guerra per ricucire un tessuto sociale ormai lacerato. Nelle nostre comunità creare reti informali di aiuto intorno alle persone sole o fragili, costituisce un sostegno in cui le proprie capacità e risorse possono essere valorizzate. Il gruppo ha come principi l'accoglienza, il non giudizio e la promozione del benessere dei partecipanti; ciò determina sia un *empowerment* individuale che collettivo. Un esempio concreto è l'esperienza di auto mutuo aiuto abitativo denominato Casa Solidale in cui chi è stato ospitato, quando ne ha avuto la disponibilità, ha accolto a casa propria un'altra persona con la quale non solo ha condiviso uno spazio abitativo, ma risorse e bisogni.

- **PROMUOVERE COMPETENZA IN SALUTE DELLA POPOLAZIONE** L'Associazione A.M.A. punta molto alla prevenzione dei fattori di rischio individuati dall'OMS in fumo, sovrappeso o scorretta alimentazione e sedentarietà. I programmi per smettere di fumare sono organizzati in collaborazione con il Servizio Alcologia. I gruppi "dimagrire insieme" prevedono un percorso di un anno in cui apprendere un corretto stile di vita alimentare e praticare sufficiente attività fisica così come raccomandato dall'OMS. Si sono svolti incontri sui territori di Marter, Canova, Vigolo Vattaro, Villalagarina, Piana Rotoliana rivolto ai giovani, Mezzocorona e Folgaria per la promozione della salute con incontri aperti alla popolazione sulle capacità di vita, fattori di rischio per la salute, informazioni sui servizi del territorio, benessere sociale e relazionale, salute mentale e

nuove dipendenze avvalendosi anche dell'importante testimonianza dei partecipanti ai gruppi ama.

- **PROMUOVERE LA SALUTE MENTALE** *“Una persona su quattro nella Regione Europea, nel corso della propria vita, va incontro a qualche tipo di problema di salute mentale. Una sfida particolarmente importante consiste nel promuovere la diagnosi precoce della depressione e nel prevenire i suicidi mettendo in atto programmi di intervento basati sulla comunità. La ricerca sta permettendo di comprendere meglio l’associazione dannosa che esiste tra i problemi di salute mentale e l’emarginazione sociale, la disoccupazione, il rimanere senza fissa dimora, l’alcol e altri disturbi legati all’abuso di sostanze (Piano salute 2020). L’auto mutuo aiuto con la sua capacità di accoglienza permette alle persone con problemi di salute mentale di fare esperienze sociali favorevoli che fanno diminuire il ricorso a farmaci e a ricoveri in strutture residenziali perché la persona trova ascolto e vicinanza perché condivide con altri il proprio dolore, amicizia e sostegno nel quotidiano. Riteniamo prioritario anche operare per la prevenzione ai suicidi.*
- **PROMUOVERE LE LIFE SKILLS** ovvero quelle abilità psico-sociali che favoriscono un miglior adattamento positivo e adattivo ai cambiamenti e alle sfide quotidiane. Esempi di queste abilità sono: la capacità di prendere decisioni e di risolvere i problemi, il pensiero creativo e quello critico, la consapevolezza di sé e l’empatia, le abilità comunicative e relazionali, la capacità di gestire le proprie emozioni e lo stress. L’esperienza di ascolto e condivisione all’interno dei gruppi di auto mutuo aiuto favoriscono una visione plurale e una ricerca di soluzioni variegata e promuovono un pensiero più creativo e critico, vengono esercitate le capacità comunicative e di ascolto, di gestione dei conflitti e del riconoscimento delle proprie emozioni. Il fatto di non sentirsi il solo portatore di quel problema, ma potersi confrontare con chi ha già un percorso avviato e ha raggiunto un maggiore benessere, restituisce fiducia verso il futuro e le proprie capacità. Inoltre nel gruppo si vive la duplice dimensione di ricevere aiuto attraverso l’ascolto e il vissuto o sapere esperienziale degli altri, ma anche di poterlo a propria volta dare attraverso il sostegno, l’ascolto. Quest’ultima dimensione favorisce un’immagine positiva di sé. L’Associazione AMA offre occasioni di delle formazione per i partecipanti ai gruppi per promuovere le life skills. Tra i temi trattati troviamo: la gestione dello stress, la gestione delle emozioni negative, l’autostima..

L’Associazione A.M.A. opera dal 1995 sul territorio trentino sviluppando il capitale sociale partendo dalle risorse che ogni persona ha in sé e attraverso le relazioni interpersonali, creando opportunità di partecipazione attiva nella comunità. Dal 1995 ad oggi più di 6.000 persone si sono rivolte all’Associazione e hanno fatto un percorso nei gruppi di auto mutuo aiuto o in progetti di mutualità abitativa. Pertanto riteniamo fondamentale inserire in maniera esplicita la metodologia dell’auto mutuo aiuto e la promozione dei gruppi nel Piano per la Salute del trentino 2015-2025 come strumento efficace, economico, di semplice realizzazione e grande diffusione, che sostiene, valorizza ed aumenta il capitale sociale di un territorio.

La presidente dell’associazione A.M.A.
Cecilia Dal Rì