

Bibliografia di riferimento:

- **PANGRAZZI A**, *Cicatrizzare le ferite della vita*, Edizioni Camilliane, TO 2012, pp. 102-108.

ANNOTAZIONI:

- **L'incontro** è il 16 di ogni mese, **dalle ore 16,00 alle ore 17,30** – presso Sala riunioni (vicino al Bar, piano -1) – Ospedale Sorrento.
- **Prima di ogni incontro**, per chi vuole, ore 15,15: Celebrazione della S. Messa in Cappella.
- L'incontro che cade di sabato o domenica, viene anticipato o posticipato.
- **Calendario degli incontri** (in linea di massima):*
- **Venerdì 16 settembre 2016**
- **Lunedì 17 ottobre**
- **Mercoledì 16 novembre** (con ricordo particolare di san Giuseppe Moscati)
- **Venerdì 16 dicembre**
- **Lunedì 16 gennaio 2017**
- **Giovedì 16 febbraio**
- **Giovedì 16 marzo**
- **Mercoledì 19 aprile**
- **Martedì 16 maggio.**
- **Venerdì 16 giugno.**
- * = Per il ricordo e la conferma dell'evento e/o per variazione di data (anticipata o posticipata) o di orario, i componenti del gruppo saranno informati qualche giorno prima, a mezzo e-mail, sms, wathapp, FB oppure telefonata.

- **Don Carmine De Angelis:**
Facilitatore, Cappellano dell'Ospedale
Rrecapiti:
360.269655;
081.5331210 (tel-fax Cappella);
E-mail: carminedeangelis@alice.it;

coadiuvato da:
- **Nora Artese:** nora.artese@istruzione.it
- **Paola Ruggiero:**
paola-ruggiero@alice.it
- **Rita Paciello:** ritapaciello@tiscali.it;
338 7972490

**OSPEDALE SANTA MARIA
della MISRERICORDIA**

SORRENTO

Servizio di Cappellania

**Gruppo di auto
mutuo aiuto
2016 - 17**

Diamo vita ai giorni

Alcune linee – guida

- **Definizione dei gruppi di Mutuo Aiuto** (OMS 1977): “Tutte le misure adottate da non professionisti per promuovere o recuperare la salute di una determinata comunità”.
- Nella definizione dell’OMS il **Mutuo-Aiuto** è una risorsa comunitaria, NON professionale.
- In questa esperienza comunitaria si mettono in comune i vissuti, i pensieri e i sentimenti e attraverso l’osservazione, l’ascolto e il confronto, i partecipanti sperimentano la trasformazione.

Il gruppo di auto mutuo aiuto PROMUOVE:

- La condivisione dei vissuti
- L’ azione (cambiamento delle persone)

Il gruppo di Mutuo Aiuto omogeneo, aperto e continuativo:

- E’ formato da persone accomunate da uno stesso tipo di perdita/disagio: problemi oncologici, famiglie di tossicodipendenti, famiglie di Alzheimer, lutto, perdita di un figlio, alcolismo, etc.

Gli OBIETTIVI del GRUPPO si possono raggruppare attorno ai seguenti quattro nuclei fondamentali:

1. **Il sostegno emotivo:** spesso, chi è ferito tende a chiudersi nel proprio dolore. Il gruppo diventa il luogo in cui la condivisione dei sentimenti e delle emozioni non è solo permessa, ma incoraggiata, quale percorso necessario per una graduale guarigione ed appropriazione della propria vita. Tirar fuori ciò che rattrista o amareggia è un modo di alleggerire

la pena e far circolare le emozioni, così da prevenire il consolidarsi di stati d’animo, quali la depressione, che potrebbero prosciugare la vitalità di una persona.

2. **Il supporto sociale:** inizialmente la decisione di inserirsi nel gruppo risulta, per molti, difficile. Richiede il coraggio di uscire dal proprio guscio, superare le proprie resistenze o pregiudizi, per fidarsi ed affidarsi al potere sanante del gruppo. In un certo senso, il gruppo si trasforma in una seconda famiglia, che offre accoglienza, assicura rapporti di uguaglianza, promuove la nascita di nuove amicizie. In pratica, i partecipanti diventano compagni di viaggio che li accomuna e che li apre alla guarigione.
3. **L’Educazione e l’ informazione:** la condivisione e il confronto con altri permette di ricevere lezioni preziose e di scoprire atteggiamenti costruttivi, per far fronte alle proprie problematiche. Il gruppo si trasforma in una scuola che educa ad elaborare positivamente le crisi ed a crescere in saggezza.
4. **La crescita nella fiducia personale:** il gruppo aiuta i partecipanti a ripristinare il controllo sulla propria vita ed a portare alla luce le proprie risorse personali.

Segni di questa graduale fiducia in se stessi sono

un’accresciuta introspezione, la capacità di analizzare con equilibrio le cose, la consapevolezza delle proprie debolezze e riconoscimento dei propri doni, il recupero della speranza e della creatività.

Il gruppo non è una stampella per la vita, ma un ponte. Chi vi partecipa, dopo avervi attinto l’aiuto di cui ha bisogno, è interpellato a re-immersersi nella vita, nella famiglia e nella società, rafforzato dall’esperienza vissuta.

Il gruppo di mutuo aiuto, composto generalmente da un ristretto numero di partecipanti (in genere da 5 a 12 componenti) per essere efficace, si fonda sulla partecipazione volontaria delle persone che assumono un ruolo attivo e responsabile, per conseguire la propria guarigione e contribuire a quella degli altri membri.

Nel gruppo si usano metafore o si ascoltano racconti che contribuiscono a maturare una visione diversa delle cose.

METAFORA del GRUPPO:

“Un viaggio in treno (compagni di viaggio conosciuti e sconosciuti), lungo il viaggio c’è chi scende e c’è chi sale” (Padre Arnaldo Pangrazzi)