

# Sostegno psicologico e gruppi di mutuo aiuto

---

## Sostegno psicologico a persone disabili e loro familiari

Il nostro lavoro ci ha consentito di **conoscere le difficoltà** che le famiglie con persone disabili si trovano quotidianamente ad affrontare e, soprattutto, la sensazione di solitudine, isolamento sociale, colpevolizzazione, la mancanza di spazi di ascolto utili alla elaborazione di affetti, emozioni, vissuti e difficoltà. In particolare sono state esplicitate da molti genitori la necessità di essere accompagnati nella ricerca di equilibri più adeguati in ambito familiare e di coppia, di orientamento nelle scelte educative e sociali che accompagnano il processo di crescita dei figli e della famiglia, di sostegno psicologico nell'elaborazione e nella comprensione dei vissuti relazionali ed emotivi, e nell'adattamento alle situazioni di vita che li riguardano.

Per rispondere a questi bisogni, **dal 1995** abbiamo avviato progetti ed azioni di sostegno psicologico rivolte alle persone diversamente abili e alle loro famiglie sul territorio della provincia nord di Milano.

Nel 2003 conduciamo un progetto specifico di sostegno nel territorio del Distretto socio sanitario di Garbagnate Milanese (ASL Prov. Milano 1), dal 2005 abbiamo avviato un progetto analogo nel territorio del Distretto socio sanitario di Desio (ASL Prov. Milano 3).

Il progetto ha la finalità di **sostenere e supportare le famiglie** offrendo azioni di sostegno psicologico, formazione e orientamento rivolte ai genitori a supporto del complesso ruolo educativo e sociale, alle persone che svolgono funzione tutoriale, in particolare fratelli e sorelle, e alle stesse persone diversamente abili al fine di promuovere un miglior benessere psicologico e sociale.

Il supporto potrà esser esteso agli altri componenti della famiglia in situazione di disabilità, sia minori che adulti, e agli operatori coinvolti nelle attività di sostegno educativo e assistenziale, sia professionali che volontari:

- Sostegno psicologico, a livello di gruppo, familiare, di coppia o individuale;
- Orientamento e supporto nelle fasi di cambiamento e crescita;
- Potenziamento delle competenze nell' gestione di dinamiche relazionali

intrafamiliari, nella comunicazione, nella elaborazione dei vissuti emozionali e nel fronteggiamento delle situazioni stressogene;

- Formazione alla scoperta e al riconoscimento delle potenzialità proprie e dei familiari, finalizzate all'empowerment e alla strutturazione di modalità di coping adeguate alla realtà e alle fasi del ciclo di vita che genitori e figli si trovano ad affrontare;
- Informazione sui diritti, i servizi e le opportunità del territorio;
- Attivazione di relazioni di rete associative per favorire processi di solidarietà, mutuo aiuto e associazionismo familiare.

Le **azioni proposte** seguono i principi della psicologia clinica e i modelli della formazione per adulti, quindi partono da momenti non strutturati e propongono il coinvolgimento delle famiglie nella costruzione del percorso formativo, favorendo la possibilità di condividere e trasferire competenze e conoscenze dai familiari più esperti agli altri, e la creazione diretta di conoscenza, supporto e associazionismo tra le famiglie coinvolte. Le proposte formative mirate e i contenuti informativi saranno quindi elaborati e condivisi durante il percorso, attorno ai seguenti temi: dinamiche relazionali, comunicazione, vissuti emotivi ed intelligenza emotiva, fronteggiamento ed alleviamento dello stress.

Gli interventi si realizzano su **tre livelli**:

- incontri con piccoli gruppi;
- colloqui di supporto psicologico individuale, di coppia o familiare;
- attivazione e formazione di gruppi di mutuo aiuto.

La dimensione del gruppo offre l'occasione per condividere le difficoltà e per confrontarsi attenuando il vissuto di solitudine e il senso di impotenza. Attraverso l'incontro e lo scambio si intende favorire un migliore equilibrio e una condivisione e messa in comune delle strategie e delle opportunità per affrontare, nel miglior modo possibile, le difficoltà e le emozioni correlate.

I momenti individuali o di coppia rappresentano un ulteriore e differente spazio di espressione di bisogni e vissuti personali al fine di chiarire ed articolare meglio una eventuale domanda di aiuto.