

## Indice Articoli Italiani

### **1. AUTO AIUTO E PROFESSIONISTI: INTEGRAZIONE E CONFLITTUALITÀ**

Abstract:

I gruppi di auto mutuo aiuto svolgono una funzione fondamentale nel sopperire alle carenze e ai limiti dell'intervento professionale pubblico o privato, e rappresentano un'opportunità anche per i professionisti. Infatti è per loro un modo per offrire un servizio ai propri utenti, rafforzando l'efficacia del proprio intervento, ed essere aiutato nel proprio operare, diminuendo la pressione sulle proprie risorse e/o sul servizio nel quale opera. Fondamentale è che queste due realtà svolgano compiti e funzioni diverse e complementari. L'articolo illustra come integrare efficacemente questi due ambiti di intervento.

---

### **2. AUTO AIUTO E SERVIZIO SOCIALE**

Abstract:

I servizi istituzionali si sono da tempo dimostrati deficitari nel fornire risposte adeguate alla molteplicità e complessità del bisogno, sia per una progressiva riduzione delle risorse, ma anche per quella rigidità strutturale che li vincola ad essere per lo più erogatori di prestazioni. Dato che per l'OMS la salute consiste anche nell'occuparsi di sé e degli altri, e cioè prendere decisioni ed essere padrone delle condizioni della propria esistenza, quello dell'auto mutuo aiuto rappresenta uno degli strumenti alternativi ai servizi istituzionali e efficace nel restituire ai cittadini la responsabilità e l'iniziativa di mantenere il benessere personale e quello della comunità in cui essi vivono.

---

### **3. L'AUTO AIUTO E IL SUO POTERE TRASFORMATIVO**

Abstract:

La realtà dell'auto aiuto in questi ultimi anni si è affermata sempre più, diventando valido complemento alle risposte offerte dalle istituzioni ai più svariati problemi socio-sanitari. In quest'articolo vengono enunciate quelle che sono le caratteristiche peculiari e i punti di forza proprie di questa particolare modalità di intervento.

---

### **4. AUTO AIUTO E DISABILITÀ.**

Abstract:

Elaborazione dei dati raccolti attraverso un questionario postale rivolto a donne con disabilità fisica (motoria). L'indagine ha un'impostazione sociologica e ha come scopo quello di "descrivere gli atteggiamenti e le motivazioni delle donne disabili riguardo ai temi del dialogo, dell'affettività, della sessualità, dell'estetica e del rapporto con il proprio corpo e di metterne in luce gli aspetti problematici". Contiene la trascrizione puntuale di alcune risposte delle intervistate.

---

## **5. I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO: STORIA, DEFINIZIONE E TIPOLOGIE DELL'AIUTO.**

Abstract:

Nell'articolo, dopo un'inquadramento storico e la descrizione di alcune indagini sulla diffusione di questo fenomeno in Italia, vengono spiegate le principali caratteristiche dell'auto aiuto, e cioè che cos'è, quali sono le tipologie e gli obiettivi di quest'ultimo nonché i principi e le metodologie che lo regolano.

---

## **6. TESTIMONIANZA AUTO AIUTO E LUTTO**

Abstract:

In questo articolo viene raccontata un'esperienza di partecipazione ad un gruppo di auto mutuo aiuto per persone che hanno subito un lutto. Vengono inoltre descritti sommariamente i numerosi benefici che questo tipo di intervento è in grado di garantire.

---

## **7. AUTO AIUTO ED ELABORAZIONE DEL LUTTO**

Abstract:

L'accompagnamento durante il lutto dà qualità e completa il progetto di assistenza al malato terminale e alla famiglia. E' per questo che da oltre un anno l'Unità di Cure Palliative Domiciliari (UCPD) dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano (IN T) offre un supporto ai familiari in lutto attraverso un progetto di auto mutuo aiuto. L'auto mutuo aiuto (self-help) è una metodologia che da oltre 60 anni sta dimostrando una grande efficacia nelle diverse realtà del disagio e della malattia perché coinvolge direttamente le persone a partire dal problema personale e le riconosce protagoniste del cambiamento. Anche in Italia la realtà di auto aiuto stanno crescendo e acquisiscono visibilità su molte tematiche. Il gruppo di supporto al lutto si incontra ogni settimana, la partecipazione è nutrita e in aumento, ognuno trova beneficio aiutando l'altro in difficoltà, questo fa crescere il senso di autostima e autoefficacia.

---

## **8. AUTO AIUTO E RICONGIUNGIMENTO FAMILIARE**

Abstract:

La scelta di ricongiungimento familiare costituisce un percorso psicologico impegnativo che coinvolge e sconvolge gli equilibri dei singoli genitori e figli. L'articolo descrive degli incontri svolti tra genitori in attesa del ricongiungimento i quali hanno mostrato il desiderio di condividere le attese e le esperienze e il bisogno di confortarsi rispetto alle difficoltà d'affrontare ed hanno trovato nel gruppo una via ideale per farlo.

---

## **9. AUTO AIUTO E SERVIZIO SOCIALE**

Abstract:

Nell'articolo vengono descritte le normative relative al servizio sociale che valorizzano le iniziative delle persone, dei nuclei familiari, delle forme di auto aiuto e reciprocità e della solidarietà organizzata.

---

#### **10. AUTO AIUTO E PROFESSIONISTI**

Abstract:

Auto mutuo aiuto significa attivare le risorse utili per fronteggiare una situazione difficile e acquistare fiducia nelle proprie capacità. Nell'articolo viene espressa l'esigenza di una collaborazione tra gruppi di auto mutuo aiuto e operatori socio sanitari che devono cercare di completarsi e di integrarsi a vicenda.

---

#### **11. AUTO AIUTO E LIMITAZIONI ALLA POTESTÀ GENITORIALE**

Abstract:

In questo articolo è descritto un progetto per la realizzazione per un gruppo di auto aiuto per minori con limitazioni della potestà genitoriale; queste persone hanno bisogno di trovare nuovi spazi di riflessione sulla propria esperienza genitoriale, uno strumento come il gruppo è sicuramente il luogo adatto, nel quale le conoscenze personali diventano collettive, il sapere degli altri si somma al proprio, la circolarità delle informazioni e delle competenze produce un aumento di capitale sociale e individuale, favorendo una più autentica autonomia dei partecipanti.

---

#### **12. GRUPPI DI AUTO AIUTO**

Abstract:

La cultura dell'aiuto si riallaccia ad un sentimento profondo dell'uomo di misericordia e compassione verso i meno privilegiati e chi soffre, ma il concetto di auto aiuto è più recente e innovatore. Rispetto alla cultura dell'aiuto il principio dell'auto aiuto mira a riscoprire la volontà dell'individuo a trovare in sé la forza del riscatto, a favorire l'emancipazione come risorsa personale.

L'articolo descrive la metodologia dell'auto mutuo aiuto e la sua applicazione con persone che presentano disturbi di ansia e depressione, nonché con i loro familiari.

---

#### **13. UTILITÀ DELL'AUTO AIUTO**

Abstract:

Al fine di capire se i gruppi di auto aiuto per persone sieropositive costituiscono ancora una risorsa fondamentale per le persone colpite dal virus, ai partecipanti dei gruppi di auto aiuto dell'Asa (Associazione Solidarietà Aids Milano) è stato sottoposto un questionario anonimo sull'incontro con l'Asa e sui cambiamenti che ha apportato nella loro vita.

Il dato più indicativo espresso da tutti i partecipanti è che anche oggi, alla luce delle nuove prospettive di cura e dei nuovi successi terapeutici, il gruppo di auto aiuto sia ancora un importante strumento di sostegno per le persone sieropositive.

---

#### **14. AUTO AIUTO E GRUPPI DI AUTO AIUTO**

Abstract:

l'articolo descrive la nascita e lo sviluppo della cultura dell'auto aiuto e dei gruppi di auto aiuto, gli elementi tipici e gli oggetti d'interesse. Inoltre vengono elencati i punti di contatto e di divergenza tra la psicologia clinica e la psicologia di comunità.

---

#### **15. AUTO AIUTO E ALZHEIMER**

Abstract:

I gruppi di auto aiuto si sono rivelati adeguati a sostenere e fronteggiare le continue prove a cui ogni individuo è sottoposto e che richiedono forme di sostentamento significative, riconoscibili e riconosciute dal singolo, non costrittive e non standardizzate. La persona attraverso l'auto aiuto, condivide, si sente alla pari con gli altri, non teme alcun giudizio e vive lo scambio di reciproche capacità personali, riconosce nell'altro i propri problemi arrivando a controllare attivamente la propria vita. L'articolo descrive come utilizzare questo strumento con i familiari di un malato di Alzheimer, l'organizzazione e la metodologia dei gruppi "AIMA...AIUTIAMOCI"

---

#### **16. AUTO AIUTO ED ELABORAZIONE DEL LUTTO**

Abstract:

Al fine di alleviare le particolari sofferenze e difficoltà in cui si dibattono le persone che si trovano di fronte alla morte improvvisa, del tutto inattesa, o colpiti dalla morte della discendenza, sono stati attivati presso l'ADVAR di Treviso, due gruppi di auto mutuo aiuto che si riuniscono settimanalmente. Questi gruppi di auto aiuto per l'elaborazione del lutto agiscono come processi di auto gestione della propria salute e svolgono una funzione utile quando la rete locale di protezione della comunità è disfunzionale in qualche sua parte. La situazione di scambio profondo e fiducioso con altri esseri umani è la via privilegiata per riscoprire il desiderio di amare, la possibilità di credere in un futuro e di avere la stessa dignità degli altri.

---

#### **17. AUTO AIUTO E DIABETE**

Abstract:

Per prolungare gli effetti dell'educazione sanitaria nei pazienti non insulino dipendenti sono stati costituiti gruppi di auto aiuto. LO scopo di questo lavoro è quello di verificare l'efficacia a lungo termine, 36 mesi della terapia di gruppo nei pazienti diabetici di tipo 2. Nei gruppi di auto aiuto (trattati) sono stati inclusi 22 diabetici non insulino dipendenti (10 femmine e 12 maschi) che hanno volontariamente deciso di farne parte. Nel gruppo di controllo sono stati arruolati 22 diabetici di tipo 2, randomizzati tra i pazienti afferenti al centro antidiabetico: tutti i soggetti avevano partecipato in passato a corsi di educazione sanitaria di gruppo. Gli incontri dei gruppi di auto aiuto, della durata di 90 minuti ciascuno, si sono tenuti con cadenza mensile: gli argomenti sono stati scelti e affrontati dai partecipanti di volta in volta. Nello studio sono state valutate le variazioni di peso dell'emoglobina glicata, della colesterolemia totale e hdl, della trigliceridemia e della pressione sistolica e diastolica all'inizio e ogni 6 mesi fino a 36 mesi dall'inizio del trattamento.

Per valutare l'effetto dell'auto mutuo aiuto sulla qualità della vita e sulla percezione del paziente del proprio stato di salute, sono stati somministrati a tutti i soggetti arruolati il questionario generico medical outcome study short form 36 e i questionari specifici per la malattia diabetica.

I risultati della somministrazione del questionario fs36 non hanno evidenziato differenze significative tra trattati e controlli; al contrario le scale specifiche hanno dimostrato una maggiore accettazione della malattia da parte dei trattati nei gruppi di auto aiuto e una maggiore preoccupazione/frustrazione come conseguenza della malattia da parte dei controlli. Queste differenze tra trattati e controlli sono

risultate significative. Nonostante riscontro di variazioni non significative dei parametri di compenso glicometabolico e del peso corporeo, è stata notata una diminuzione significativa della pressione arteriosa sia sistolica sia diastolica nei trattati.

---

#### **18. AUTO AIUTO E DISTURBI ALIMENTARI**

Abstract:

I gruppi di auto aiuto: cosa sono, perchè sono nati, come sono strutturati e che genere di vantaggi offrono. Viene inoltre descritta l'esperienza dell'associazione nazionale (ANDI...e non solo) che si prefigge come obiettivo quello di modificare il rapporto con il cibo e lo stile di vita dei propri associati e di aiutarli ad acquisire, e mantenere nel tempo un sereno controllo comportamentale.

---

#### **19. AUTO AIUTO E ALCOLISTI ANONIMI**

Abstract:

Fin dalla loro nascita gli AA hanno offerto un trattamento non professionale a chiunque volesse smettere di bere ed è il movimento che ha ottenuto il maggior successo nell'aiutare le persone a mantenere l'astinenza. Ogni gruppo segue un programma suggerito e non obbligatorio costituito dai 12 passi che rappresentano le 12 tappe progressive per raggiungere il miglioramento della propria condizione di vita e il raggiungimento di una sobrietà serena.

---

#### **20. AUTO AIUTO E PROFESSIONISTI**

Abstract:

Nel dibattito e nella pratica dell'auto aiuto ci si chiede se il professionista sia una presenza utile, necessaria oppure dannosa. Le ricerche che hanno tentato di esplorare il ruolo effettivo dei professionisti nell'avvio e nella gestione dei gruppi hanno dato risultati non concordanti. Un nodo centrale riguarda l'atteggiamento del professionista e il modo di porsi rispetto alle esperienze di auto aiuto, poiché esistono posizioni che possono favorire la collaborazione, mentre altre possono essere dannose. Nell'articolo sono contenute indicazioni e suggerimenti per il professionista che si occupa di auto aiuto.

---

#### **21. AUTO AIUTO E GIOCO D'AZZARDO**

Abstract: Il gioco d'azzardo può creare problemi in tutti i settori della vita sfociando in una dipendenza che trascina la persona nella disperazione. I Giocatori Anonimi di Verbania propongono un percorso di 12 passi per uscire dal tunnel del gioco compulsivo.

---

#### **22. AUTO AIUTO: STORIA, CONTENUTI, CARATTERISTICHE**

Abstract:

L'articolo descrive la nascita, lo sviluppo e l'ideologia della cultura dell'auto aiuto. Vengono elencati gli ambiti di intervento, le caratteristiche principali dei gruppi di auto aiuto e i processi che vengono attivati al loro interno.

---

#### **23. AUTO AIUTO E CAREGIVERS**

Abstract:

L'allungamento della vita che si riscontra ormai da tempo nei paesi più industrializzati porta tuttavia inevitabilmente con sé alcune criticità, tra cui la maggiore incidenza di patologie croniche legate all'invecchiamento. L'auto mutuo aiuto rivolto a "chi si prende cura" (caregiver) dell'anziano è uno strumento utilissimo per dare loro sostegno e un luogo dove esprimere i loro vissuti e darsi supporto l'uno con l'altro. Nell'articolo si delineano le principali caratteristiche del lavoro di cura prestato ad anziani non autosufficienti in Italia, individuando il ruolo di supporto che nei suoi rispetti è o potrebbe essere esercitato dai gruppi di auto mutuo aiuto.

---

#### **24. AUTO AIUTO PER CAREGIVERS DEPRESSI DI PAZIENTI PSICHIATRICI**

Abstract:

L'orientamento territoriale dei servizi di salute mentale e la de-istituzionalizzazione dei pazienti psichiatrici hanno determinato un netto spostamento del carico assistenziale dai servizi socio-assistenziali alle famiglie. Le ricerche che hanno indagato il carico familiare si sono principalmente rivolte ad evidenziare le dimensioni e a studiare la relazione tra distress psicologico dei caregivers e psicopatologia del congiunto; solo poche si sono occupate del rischio che i familiari corrono di sviluppare disturbi mentali. Si può stimare che questo rischio sia da due a tre volte più alto di quello della popolazione generale. In particolare, alcuni studi hanno rilevato la presenza di sintomi depressivi nel 38-60% dei caregivers di pazienti psichiatrici gravi; questi sintomi sono generalmente sottovalutati e non ricevono adeguato trattamento. Vi è quindi la necessità di sviluppare programmi di prevenzione e di cura della depressione specificatamente rivolti ai familiari e di valutarne l'applicabilità e l'efficacia. A questo scopo, è stato messo a punto un trattamento manualizzato di impostazione cognitivo-comportamentale, svolto in due differenti condizioni, uno di psicoterapia di gruppo e una di gruppo di auto mutuo aiuto. Il lavoro si propone di valutare l'applicabilità e l'efficacia, in termini di riduzione delle manifestazioni depressive e del carico familiare, della Psicoterapia di gruppo Cognitivo-Comportamentale (TCC), svolta tra due psicologi-psicoterapeuti, e dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto (AMA), condotti da uno psicologo-facilitatore. I caregivers depressi o a rischio di depressione (N=40), reclutati attraverso i servizi di salute mentale e un'associazione di familiari, sono stati casualmente assegnati alle due condizioni di trattamento; prima e al termine dello stesso sono stati valutati con il BDI e il Questionario sui Problemi Familiari. Sia la TCC che i gruppi AMA determinano una riduzione del punteggio al BDI, ma nei gruppi AMA questa non è significativa. D'altra parte, l'analisi della significatività clinica del cambiamento del punteggio al BDI di ciascun soggetto mostra un miglioramento della sintomatologia depressiva nel 58,3% dei familiari depressi che hanno completato la TCC e nel 45,4% degli AMA. I gruppi AMA determinano un miglioramento in due dimensioni del carico familiare, che non si riscontra, invece, nei familiari che hanno svolto la TCC.

---

#### **26. AUTO AIUTO ONLINE**

Abstract:

Si presenta il passaggio dai gruppi di sostegno in presenza a quelli online. Il gruppo, di per sé può già essere un contenimento ed un sostegno. Il gruppo online di auto mutuo aiuto, a sua volta, può considerarsi un gruppo di supporto a tutti gli effetti, poiché all'interno vi si creano le stesse dinamiche dei gruppi in presenza. Il gruppo online potrebbe essere una nuova realtà per il futuro nell'ambito della salutogenesi e del sostegno alla persona, da inserire eventualmente anche nelle aziende per sviluppare il benessere organizzativo.

---

#### **27. AUTO AIUTO E ALZHEIMER**

Abstract:

I gruppi di auto mutuo aiuto sono uno strumento prezioso per sostenere i familiari durante il percorso della malattia, seguirli nelle varie fasi e aiutarli ad affrontare alcune delle tematiche più drammatiche di questa malattia come l'accettazione e comprensione della malattia, il modificarsi dei ruoli, l'elaborazione del lutto, l'analisi del senso di colpa...delle motivazioni...delle scelte..

---

#### **28. CONVEGNO SULL'AUTO AIUTO BOLZANO 2003**

Abstract:  
Convegno sull'auto mutuo aiuto svoltosi a Bolzano nel 2003: definizione, effetto, realtà rete.

---

#### **29. ATTI CONVEGNO BOLZANO 2005**

Abstract:  
Convegno sull'auto mutuo aiuto e professionalità nel lavoro sociale

---

#### **30. AUTO AIUTO ONLINE**

Abstract:  
Nell'articolo vengono spiegati i benefici e i potenziali rischi insiti nell'auto aiuto online. L'uso della rete internet aiuta a superare alcune reazioni difensive che si manifestano in persone portatrici di disagio psicologico, come la negazione e il ritiro sociale.

---

#### **31. AUTO AIUTO ANORESSIA E BULIMIA**

Abstract:  
Il gruppo permette ai singoli di recuperare l'autonomia della parola e dell'azione, favorisce il confronto paritetico, la possibilità di contribuire attivamente alla vita del gruppo, senza imposizioni e coercizioni. Ci si rispecchia nella sofferenza dell'altro, nei sintomi dell'altro, fino a creare un'identità gruppale, dalla quale nel corso del processo terapeutico si svilupperà il singolo. Alla luce di quanto appena detto il gruppo di auto mutuo aiuto appare un luogo privilegiato per l'assistenza a persone portatrici di patologie quali l'anoressia e la bulimia.

---

**32. GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO: CARATTERISTICHE, FUNZIONI E OBIETTIVI**

Abstract: In quest'articolo Massimo Cecchi, psicologo che da otto anni si occupa di gruppi di auto aiuto, descrive quelle che sono le caratteristiche, le funzioni e gli obiettivi dei gruppi di auto mutuo aiuto.

---

**33. AUTO-AIUTO: I GRUPPI SI INCONTRANO**

Abstract: Nell'articolo vengono descritte alcune realtà di auto mutuo aiuto attive sul territorio.

---

**34. I GRUPPI DI AUTO AIUTO: COSA SONO**

Abstract: Nella pubblicazione vengono descritte le principali caratteristiche del self-help con un particolare riguardo verso l'ambito della salute mentale. Inoltre è stata stilata una lista nazionale delle associazioni che si occupano di self-help, affiancata da un'altra contenente le associazioni degli States. Infine viene pubblicata una ricerca sulle politiche sulla salute in Europa.

---

**35. VOLONTARIATO OGGI**

Abstract: Settimo numero della rivista "Volontariato Oggi" contenenti diversi articoli sulla formazione dei volontari e sul self-help e l'auto aiuto alla famiglia.

---

**36. SOLO TU PUOI FARLO, MA NON PUOI FARLO DA SOLO**

Abstract: Un'indagine a lungo raggio di Rossana Caselli nel mondo dei gruppi di mutuo-aiuto.

---

**37. AUTO MUTUO AIUTO: IL TRIONFO DELLA POVERTÀ**

Abstract: Nell'articolo viene spiegata l'importanza dell'auto-aiuto per un'efficacia pratica della salute nella comunità locale. Viene dato particolare spazio al self-help psichiatrico.

---

**38. PLURALI: L'AUTO AIUTO IN TOSCANA**

Abstract: Nella rivista viene presentato il Coordinamento Regionale Toscano dei gruppi di auto aiuto e descritta l'importanza del lavoro di rete nella lotta al disagio.