



Finding Assistance, Delivering Outreach

Numero di riferimento del progetto: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



| Modulo 5 |

Metodologia di supporto tra pari

Copyright e licenza d'uso

© 2025 Consorzio FADO. Tutti i diritti riservati.



Questo materiale formativo è stato sviluppato nell'ambito del progetto Erasmus+ "FADO: Finding Assistance, Delivering Outreach", cofinanziato dall'Unione Europea con il contratto di sovvenzione n. 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033.

Salvo diversa indicazione, tutti i contenuti di questa pubblicazione sono rilasciati sotto licenza Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0).

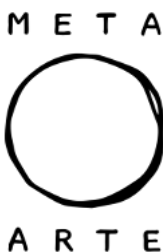
Sei libero di:

- **Condividi** : copia e ridistribuisce il materiale in qualsiasi mezzo o formato
- **Adattare** : remixare, trasformare e sviluppare il materiale

alle seguenti condizioni:

- **Attribuzione** – È necessario attribuire la paternità dell'opera in modo appropriato, fornire un link alla licenza e indicare se sono state apportate modifiche.
- **Non commerciale** – Non è consentito utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- **Condividi allo stesso modo** – Se modifichi, trasformi o sviluppi ulteriormente il materiale, devi distribuire i tuoi contributi con la stessa licenza.

Per visualizzare una copia di questa licenza, visitare:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



Descrizione del modulo

*A un cuore spezzato
Nessun altro può volgersi
Senza l'alto privilegio
Di aver sofferto altrettanto.
Emily Dickinson*

Questo modulo presenta la metodologia di supporto tra pari utilizzata nei gruppi di auto-aiuto, illustrandone le origini, la struttura e i benefici sia per i singoli individui che per le comunità.

Alla base del supporto tra pari c'è l'idea che la vera comprensione e la connessione emergano dall'esperienza condivisa. Questo principio plasma il modo in cui i gruppi di supporto tra pari funzionano: come spazi di riconoscimento reciproco, guarigione e responsabilizzazione tra pari.

Cosa imparerò?

Al termine di questo modulo, sarai in grado di:

1. Comprendere il concetto e le origini dei gruppi di auto-aiuto.
2. Identificare le diverse tipologie e funzioni dei gruppi di supporto tra pari.
3. Riconoscere i benefici psicologici e sociali del supporto tra pari.
4. Applicare i principi fondamentali di empatia, assenza di giudizio e ascolto attivo.
5. Organizzare e strutturare un gruppo di supporto tra pari.
6. Garantire la privacy e la riservatezza all'interno delle dinamiche di gruppo.
7. Definire il ruolo e le responsabilità del facilitatore.
8. Riflettere sul potere trasformativo delle esperienze di vita condivise.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere

Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



Contenuto

1. COSA SONO I GRUPPI DI AUTO-AIUTO: DEFINIZIONE, PRINCIPI E TIPOLOGIE	5
1.1. Definizione	5
1.2. Origini, struttura e tipologie	5
2. BENEFICI DEL SUPPORTO TRA PARI PER INDIVIDUI E COMUNITÀ	8
2.1. Applicazione dei gruppi di auto-aiuto in diversi contesti	10
3. STRUTTURA DEI GRUPPI E COMPOSIZIONE	11
3.1. Regole e riservatezza	14
3.2. Privacy	14
3.3. Principi fondamentali del metodo	15
4. DALLA TEORIA ALLA PRATICA: IL PUNTO DI VISTA DI UN'ESPERTA (DI CINZIA FRONTONI, PSICOLOGA)	17
4.1. L'autoaiuto come filosofia di vita	17
4.2. Chi sono i facilitatori e cosa fanno?	18
4.3. Competenze chiave di un facilitatore	19
4.4. Formazione dei facilitatori	20
4.5. Differenza tra gruppi di auto-aiuto e gruppi terapeutici	21
5. FASI PER LA CREAZIONE DI UN GRUPPO DI AUTOAIUTO	23
5.1. Creare un gruppo: l'importanza dei social network	23
5.2. Strategie di facilitazione nella conduzione di gruppi di auto-aiuto	25
5.3. Monitoraggio e valutazione dell'efficacia del supporto	27
6. BIBLIOGRAFIA	28



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



1. Cosa sono i gruppi di auto-aiuto: definizione, principi e tipologie

1.1. Definizione

Lambert Maguire, psicologo esperto di lavoro di rete, definisce i gruppi di auto-aiuto come "piccoli gruppi di persone che si riuniscono volontariamente per un sostegno reciproco e decidono in modo indipendente chi farà parte del gruppo e quali obiettivi perseguirà" ⁽¹⁾

I gruppi di auto-aiuto si basano sul concetto di sostegno tra pari e offrono uno spazio in cui le persone che affrontano difficoltà comuni, come il lutto, la dipendenza, la malattia mentale o il trauma, possono trovare comprensione reciproca e guarigione. Offrono un ambiente in cui gli individui si sentono compresi senza timore di essere giudicati. All'interno di questi gruppi, le persone trovano supporto e sicurezza emotiva, poiché i membri condividono le proprie difficoltà con altri che hanno vissuto sofferenze simili. I gruppi di pari creano una comunità sicura e solidale in cui le esperienze vengono riconosciute e rispettate.

Oltre al supporto, questi gruppi promuovono la guarigione reciproca. Condividere la propria storia e ascoltare gli altri diventa terapeutico, non solo per chi parla, ma anche per coloro che riconoscono il proprio dolore nelle esperienze altrui. Molte persone che soffrono di lutto, dipendenza o trauma spesso si sentono isolate dal mondo esterno, e il supporto tra pari offre un senso di appartenenza che aiuta a rompere questo isolamento.

1.2. Origini, struttura e tipologie

I gruppi di autoaiuto sono reti volontarie basate sulla solidarietà tra pari, in cui individui che affrontano sfide di vita simili, come la dipendenza, il trauma, la malattia cronica o i problemi di salute mentale, si riuniscono per darsi reciprocamente supporto emotivo, sociale e pratico. A differenza della terapia tradizionale, questi gruppi si fondano sulla comprensione reciproca e sull'esperienza vissuta condivisa, piuttosto che sull'autorità professionale.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



Questa dinamica favorisce un profondo senso di fiducia, appartenenza e sicurezza emotiva, facendo sentire i partecipanti veramente visti e ascoltati ⁽²⁾.

Alcune delle caratteristiche comuni dei gruppi di auto-aiuto includono:

- Sono composti da pari, ovvero persone che sono tutte direttamente colpite da un particolare problema, malattia o circostanza.
- Di solito è presente un moderatore o un coordinatore della discussione, professionista o volontario.
- Tendono ad essere di dimensioni piuttosto ridotte, per dare a tutti la possibilità di parlare meglio
- La partecipazione è facoltativa.

Nel corso degli anni, sono state proposte diverse tipologie per classificare i gruppi di auto-aiuto in base ai loro obiettivi principali. Un quadro di riferimento ampiamente riconosciuto, sviluppato da Levy ⁽³⁾, delinea quattro tipi principali:

- I gruppi di controllo comportamentale supportano le persone che desiderano modificare abitudini dannose, come l'abuso di sostanze, il fumo o l'eccesso di cibo.
- I gruppi di supporto per lo stress offrono un sostegno emotivo a coloro che affrontano importanti sfide della vita, come il lutto o l'assistenza a una persona cara.
- I gruppi di azione sociale danno voce ai membri che subiscono discriminazioni o emarginazione, promuovendo la consapevolezza e la difesa dei loro diritti.
- I gruppi di crescita personale si concentrano sullo sviluppo emotivo, sulle relazioni interpersonali e sul miglioramento della soddisfazione generale nella vita.



FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere

Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



TIPI DI GRUPPI DI AUTO-AIUTO



Al centro di tutti questi modelli c'è il principio dell'empowerment. La partecipazione ai gruppi di auto-aiuto incoraggia l'autonomia e l'autoefficacia, rafforzando la convinzione che gli individui siano capaci di gestire i propri processi di recupero ⁽⁴⁾. Creando spazi sicuri per un dialogo onesto, il supporto tra pari aiuta anche a contrastare lo stigma e incoraggia l'apertura su questioni spesso tabù.

È importante sottolineare che i benefici si estendono oltre la guarigione personale. I gruppi di auto-aiuto rafforzano il tessuto delle comunità costruendo reti sociali resilienti e promuovendo una cultura di responsabilità condivisa. Che si tratti di salute mentale, abuso di sostanze o malattie croniche, il supporto tra pari rimane una risorsa vitale e incentrata sulla persona per il



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



recupero a lungo termine e il benessere collettivo ⁽⁵⁾ (Davidson et al., 2006; Mead et al., 2001).

2. Benefici del supporto tra pari per individui e comunità

Il supporto tra pari offerto attraverso i gruppi di auto-aiuto apporta benefici trasformativi sia ai singoli individui che alla comunità in generale. Per i singoli, questi gruppi rappresentano un rifugio dall'isolamento, in particolare per coloro che convivono con malattie mentali, patologie croniche o dipendenze. Attraverso la condivisione di esperienze vissute, i partecipanti trovano non solo comprensione e riconoscimento, ma anche un senso di solidarietà che rafforza la loro resilienza emotiva.

Uno dei benefici personali più significativi del supporto tra pari è l'aumento dell'autoefficacia e dell'empowerment. Osservando altri superare difficoltà simili, gli individui acquisiscono speranza e fiducia nella propria capacità di guarire. Gli studi hanno dimostrato che gli interventi di supporto tra pari possono portare a migliori capacità di autogestione, maggiore aderenza al trattamento e riduzione dei livelli di stress ⁽⁶⁾.

A livello di comunità, il supporto tra pari rafforza la coesione sociale favorendo reti di mutuo aiuto e solidarietà. Le comunità che adottano iniziative guidate dai pari spesso registrano migliori risultati in termini di salute pubblica, una riduzione dello stigma legato ai problemi di salute mentale e costi sanitari inferiori grazie alla diminuzione dei ricoveri ospedalieri ⁽⁷⁾. Inoltre, i programmi di supporto tra pari creano opportunità di leadership e di advocacy, consentendo agli individui di diventare contributori attivi nelle proprie comunità.

Secondo uno studio condotto nel 1979 da M.A Lieberman^[8], i gruppi di autoaiuto facilitano il cambiamento comportamentale attraverso tre dinamiche chiave:

1. Senso di appartenenza: far parte di una comunità di individui simili favorisce la coesione, sebbene possa anche incoraggiare il conformismo.
2. Condivisione emotiva: descritta come un'esperienza catartica, permette ai partecipanti di esprimere ed elaborare le proprie emozioni.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



3. **Confronto sociale:** i membri del gruppo fungono da modelli comportamentali, promuovendo il cambiamento attraverso l'osservazione e l'interazione.

Lieberman sosteneva che queste dinamiche creano legami che favoriscono le trasformazioni desiderate nei partecipanti.

Inoltre, il rapporto pubblicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, [Modulo di orientamento sui diritti alla qualità](#), evidenzia altri benefici derivanti dal dialogo tra persone con esperienza diretta. Il rafforzamento delle reti sociali consente agli individui di ricevere soluzioni alle sfide, nonché di impegnarsi in un prezioso scambio di informazioni sulle risorse disponibili e sui servizi di supporto pratico esistenti.



Sintesi dei principali vantaggi del supporto tra pari



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



2.1. Applicazione dei gruppi di auto-aiuto in diversi contesti

Il supporto tra pari è stato implementato con successo in diversi contesti, tra cui l'assistenza sanitaria, i servizi sociali, l'istruzione e gli ambienti di lavoro. Ciascuno di questi contesti sfrutta il potere delle esperienze condivise per migliorare il benessere e promuovere la resilienza.

Nell'ambito sanitario, il supporto tra pari è ampiamente utilizzato per il recupero della salute mentale, la gestione delle malattie croniche e il trattamento delle dipendenze. Gli specialisti del supporto tra pari, che hanno un'esperienza diretta con malattie mentali o disturbi da uso di sostanze, svolgono un ruolo cruciale nell'aiutare gli altri a orientarsi nel sistema sanitario e ad aderire ai piani di trattamento. La ricerca ha dimostrato che il supporto tra pari può ridurre i ricoveri ospedalieri e migliorare i risultati complessivi in termini di salute ⁽⁹⁾.

Anche i servizi sociali traggono vantaggio dai programmi di supporto tra pari, in particolare nelle comunità emarginate. I rifugi per senzatetto, i gruppi di supporto per i rifugiati e le organizzazioni per i sopravvissuti alla violenza domestica spesso integrano iniziative guidate da pari per fornire supporto emotivo e pratico. Promuovendo la fiducia e la capacità di immedesimazione, questi programmi aiutano le persone a ritrovare la stabilità e a reintegrarsi nella società ⁽¹⁰⁾.

In ambito educativo, i programmi di supporto tra pari sono comunemente presenti nelle scuole e nelle università, dove aiutano gli studenti ad affrontare lo stress accademico, i problemi di salute mentale e le sfide sociali. I programmi di tutoraggio tra pari, ad esempio, forniscono guida e supporto agli studenti che si trovano ad affrontare nuovi ambienti, promuovendo sia il successo accademico che il benessere emotivo ⁽¹¹⁾.

I programmi di supporto tra pari sul posto di lavoro hanno riscosso sempre maggiore successo, soprattutto in professioni ad alto stress come la sanità, i servizi di emergenza e le forze armate. Le reti di supporto tra colleghi contribuiscono a ridurre il burnout, migliorare la soddisfazione lavorativa e creare una cultura di cura reciproca e resilienza.



FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



Nel complesso, il supporto tra pari è un approccio versatile ed efficace che migliora il benessere in diversi settori. La sua capacità di favorire la connessione, l'empowerment e la resilienza lo rende uno strumento prezioso in vari contesti professionali e personali.

3. Struttura dei gruppi e composizione

La struttura dei gruppi di auto-aiuto può variare notevolmente. I gruppi formali in genere hanno ruoli e responsabilità ben definiti, come ad esempio un facilitatore designato per ogni incontro, e una struttura più rigida per le attività. Al contrario, i gruppi informali sono più flessibili, consentendo ai membri di assumere ruoli dinamici e offrendo maggiore libertà nella pianificazione e nell'esecuzione delle attività. Inoltre, i gruppi di auto-aiuto possono avere un'adesione aperta o chiusa, ognuna con i propri vantaggi.

Con l'adesione aperta, chiunque desideri partecipare è benvenuto ad iscriversi e i membri possono partecipare alle riunioni secondo necessità, il che offre flessibilità e la possibilità di chiedere supporto anche con breve preavviso. Questo tipo di adesione permette alle persone di entrare e uscire in base alle proprie esigenze personali.

Al contrario, un gruppo chiuso significa che solo le persone accettate possono parteciparvi. I potenziali membri in genere incontrano i membri attuali prima di entrare a far parte del gruppo per valutare la compatibilità con lo scopo, le esigenze e le aspettative del gruppo stesso. Questa struttura favorisce nel tempo relazioni più profonde e basate sulla fiducia, creando un ambiente sicuro in cui i membri si sentono a proprio agio nel condividere esperienze riservate. Per alcuni, sapere che il gruppo è composto dagli stessi membri può essere fondamentale per sentirsi sufficientemente sicuri da aprirsi. Inoltre, in un gruppo chiuso, è importante che i membri sentano che la loro presenza e il loro contributo sono significativi per gli altri, il che può svolgere un ruolo cruciale nel loro percorso di recupero. Per alcuni, un gruppo chiuso potrebbe essere l'unico spazio in cui si sentono a proprio agio nel condividere le proprie storie personali.



FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



Un'altra opzione è quella di iniziare con un'iscrizione aperta e successivamente passare a un'iscrizione chiusa, una volta che i membri del gruppo si saranno conosciuti e avranno deciso di non voler includere nuovi membri.

A prescindere dalla tipologia di iscrizione, entrambe le forme possono aiutare le persone a sentirsi parte di un gruppo e a sviluppare un senso di appartenenza. È importante comunicare chiaramente fin dall'inizio la tipologia di iscrizione.

Le persone si uniscono ai gruppi di supporto tra pari per vari motivi. Alcuni potrebbero trovarsi in un momento di crisi nella loro vita, sentendosi incapaci di farcela da soli, mentre altri potrebbero aver sentito parlare del gruppo da altri. Se si decide di incontrare i nuovi membri in anticipo per comprenderne le esigenze e le aspettative, questo può essere svolto dal facilitatore o da qualcuno all'interno del gruppo che si senta a suo agio nel fornire informazioni sullo scopo e sulla struttura del gruppo. Ai nuovi membri dovrebbero essere forniti i recapiti per ulteriori domande e informazioni sugli incontri. È fondamentale aiutare i nuovi membri a capire se il gruppo è adatto a loro e a soddisfare eventuali esigenze specifiche (come l'accessibilità fisica o i requisiti linguistici) prima della loro adesione.

Prima di iscriversi, i nuovi membri devono sapere:

- Chi contattare per entrare a far parte del gruppo.
- Orari, durata, luogo e argomenti delle riunioni.
- I valori e i principi del gruppo, in particolare per quanto riguarda la riservatezza.
- Eventuali regole di base stabilite.
- Una breve panoramica del processo di riunione.
- Un'introduzione al concetto di supporto tra pari e ai benefici che può apportare.



FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere

Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



COSA SAPERE PRIMA DI ENTRARE NEL GRUPPO



Chi contattare per partecipare al gruppo.



Orari, durata, luogo e temi degli incontri.



Valori e principi del gruppo,
soprattutto riguardo alla riservatezza.



Regole condivise del gruppo.



Struttura e svolgimento degli incontri.



Cos'è il supporto tra pari
e quali benefici può offrire.



— *Conoscere questi aspetti aiuta a sentirsi informati e accolti.* —



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



3.1. Regole e riservatezza

Ogni gruppo di auto-aiuto dovrebbe stabilire le proprie regole di base, ma alcuni principi essenziali da tenere in considerazione includono i seguenti:

1. **Mantenimento della riservatezza:** i membri del gruppo non devono divulgare alcuna informazione condivisa da terzi al di fuori del gruppo. Questo è fondamentale per mantenere la fiducia all'interno del gruppo. Inoltre, i membri devono astenersi dall'esprimere giudizi o critiche reciproche.
2. **Rispetto del diritto di condividere (o meno):** Sebbene i membri debbano essere incoraggiati a parlare durante le riunioni, il gruppo deve rispettare la loro scelta di rimanere in silenzio quando lo preferiscono. I membri non devono mai sentirsi obbligati a condividere dettagli personali per partecipare al gruppo.
3. **Evitare l'invadenza:** è importante rispettare i confini altrui. Alcuni membri potrebbero preferire mantenere le distanze, mentre altri potrebbero sentirsi a proprio agio con legami più stretti. Entrambe le opzioni dovrebbero essere accettate senza riserve.
4. **Valorizzazione delle esperienze uniche:** i sentimenti e le esperienze di ogni persona sono unici. I membri del gruppo dovrebbero rispettare e accettare sia le somiglianze che le differenze al suo interno, senza discriminazioni.
5. **Dare a tutti la possibilità di parlare:** ogni membro ha il diritto di esprimersi senza interruzioni. Tuttavia, a coloro che si trovano in una situazione di crisi può essere concesso del tempo aggiuntivo per parlare dei propri problemi, se necessario.
6. **Condivisione delle responsabilità:** i membri dovrebbero alternarsi nello svolgimento di vari ruoli all'interno del gruppo, come ad esempio preparare il caffè o fare da facilitatore. Questo contribuisce a creare un senso di responsabilità collettiva.

3.2. Privacy

Il rispetto della privacy è fondamentale nei gruppi di supporto tra pari. Poiché le persone spesso condividono storie personali, lo fanno solo dopo aver



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



instaurato un rapporto di fiducia con gli altri membri. È cruciale rispettare questa fiducia e mantenere riservate tutte le informazioni condivise, compreso il coinvolgimento dei partecipanti nel gruppo, a meno che non sia specificato diversamente.

Se un membro del gruppo desidera raccogliere informazioni personali da un altro membro, deve prima ottenere il consenso, spiegando il motivo della richiesta e come queste verranno utilizzate.

Inoltre, le informazioni di contatto e altri dati personali dei membri del gruppo devono essere conservati in modo sicuro (ad esempio, in un cassetto chiuso a chiave o in un file informatico protetto da password) per impedire accessi non autorizzati.

In determinate situazioni possono esserci delle eccezioni alla riservatezza, ad esempio nei casi di abuso su minori o quando un membro del gruppo rappresenta un pericolo per gli altri. Le modalità di gestione di tali situazioni dipenderanno dalle leggi del paese in cui il gruppo opera.

3.3. Principi fondamentali del metodo

Il supporto tra pari si basa su tre principi essenziali e interconnessi. Questi elementi sono fondamentali per creare un ambiente di supporto sicuro, empatico ed efficace:



FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere

Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



Empatia: comprendere e connettersi con gli altri.

L'empatia va oltre il semplice riconoscimento delle emozioni; significa comprendere veramente l'esperienza di un'altra persona dal suo punto di vista. Nel supporto tra pari, l'empatia costruisce fiducia e sicurezza emotiva, aiutando le persone a sentirsi comprese e valorizzate. Questa profonda connessione favorisce la guarigione, l'autostima e la crescita personale.

Assenza di giudizio: creare uno spazio sicuro e accogliente.

Un atteggiamento non giudicante è fondamentale nel supporto tra pari. Molti partecipanti hanno sperimentato lo stigma o interiorizzato dubbi su se stessi. Garantendo un'atmosfera priva di critiche, i gruppi di supporto diventano spazi sicuri in cui le persone possono parlare apertamente. Questa accettazione favorisce il recupero e rafforza la resilienza emotiva.

Ascolto attivo: costruire la fiducia attraverso la presenza.

L'ascolto attivo implica essere pienamente presenti, mostrare un interesse genuino e rispondere con cura. Tecniche come il contatto visivo, la parafrasi e le domande aperte contribuiscono a creare un dialogo significativo. Questo approccio rafforza la coesione del gruppo e migliora la qualità del supporto.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agencia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



Insieme, **empatia**, **assenza di giudizio** e **ascolto attivo** costituiscono le fondamenta di un efficace supporto tra pari. Creano ambienti in cui la guarigione è possibile, non attraverso la competenza, ma attraverso la condivisione dell'umanità e una connessione rispettosa.

4. Dalla teoria alla pratica: il punto di vista di un'esperta (di Cinzia Frontoni, psicologa)

I capitoli 4 e 5 sono state scritte da Cinzia Frontoni, psicologa e psicoterapeuta esperta che esercita attualmente a San Benedetto del Tronto. Ha gentilmente accettato di offrire la sua testimonianza diretta sul funzionamento del modello, condividendo le sue esperienze personali e preziosi suggerimenti.

Per ulteriori informazioni su Cinzia Frontoni, potete visitare [il suo sito web](#) o trovarla su [Facebook](#) e [Instagram](#).

4.1. L'autoaiuto come filosofia di vita

L'auto-aiuto, noto anche come mutuo soccorso, è innanzitutto una filosofia di vita fondata sul principio che "l'unione fa la forza". Condividere le proprie difficoltà con persone che hanno vissuto, o stanno vivendo, gli stessi problemi può migliorare significativamente la capacità di affrontarli. Oggi, le pratiche di auto-aiuto sono diffuse e rivestono un ruolo sempre più centrale nei sistemi sociali e sanitari.

Nel mio percorso formativo e professionale, ho avuto la fortuna di partecipare a gruppi di auto-aiuto in qualità di facilitatore. Mentre completavo la mia specializzazione in psicoterapia sistemico-relazionale, mi unii ai gruppi non come psicologo, ma come "servitore-insegnante", termine usato nei Club di Alcolisti in Trattamento (CAT) per indicare i facilitatori. Altre persone come me, provenienti da diversi contesti professionali e personali, ricoprivano questo ruolo negli incontri che si tenevano in vari giorni della settimana. Alcuni avevano un'esperienza diretta di dipendenza da alcol e cercavano di trasformare la propria sofferenza personale in una risorsa per la comunità.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



Questo esempio illustra l'essenza dei gruppi di auto-aiuto: certi problemi, spesso affrontati esclusivamente da professionisti e istituzioni, possono essere risolti efficacemente dall'interno, attingendo alla motivazione e all'esperienza diretta di coloro che ne sono coinvolti.

4.2. Chi sono i facilitatori e cosa fanno?

Esistono diversi termini, con significati e sfumature variabili, utilizzati per definire il ruolo del facilitatore: animatore, capogruppo, guida e così via. Tuttavia, il termine "facilitatore" è probabilmente il più appropriato, in quanto indica la specifica funzione di mettersi a disposizione del gruppo.

Il facilitatore contribuisce al buon funzionamento del gruppo, promuove le relazioni tra i suoi membri e ne sostiene la crescita complessiva. Come già accennato, questo ruolo è spesso ricoperto da persone che hanno vissuto in prima persona la problematica su cui il gruppo si concentra.

Chiunque abbia vissuto personalmente una determinata problematica può trasformare quell'esperienza in una risorsa: può passare dal ruolo di vittima a un ruolo più attivo, diventando portatore di risorse, competenze e supporto. Questo facilita notevolmente l'empatia tra i membri del gruppo, ma soprattutto promuove l'idea di uguaglianza tra di loro.

Nei gruppi di auto-aiuto non esiste gerarchia, nessun individuo detiene una verità scientifica o assoluta. Esistono solo storie, ognuna con la propria dignità, il proprio percorso, le proprie implicazioni e conseguenze, e il proprio modo di essere affrontata.

Il gruppo si impegna ad affrontare la problematica comune condivisa dai suoi membri, attingendo alle competenze individuali che ciascuno ha sviluppato attraverso la propria storia di vita e l'esperienza diretta. Il facilitatore ha il semplice compito di agevolare la comunicazione tra i membri, come suggerisce la parola stessa.



FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



I veri protagonisti di un gruppo di auto-aiuto sono i membri stessi: ognuno apporta le proprie competenze, la propria capacità di ascolto e il proprio contributo personale.

4.3. Competenze chiave di un facilitatore

Per operare efficacemente come facilitatore ed essere realmente d'aiuto ai partecipanti, un individuo deve possedere – e continuare a sviluppare attraverso la pratica diretta – alcune qualifiche fondamentali. Le qualità desiderate includono:

- Un interesse sincero e profondo per la specifica forma di disagio o difficoltà per cui il gruppo è stato creato.
- La capacità di ascoltare con attenzione e di incoraggiare l'ascolto attivo tra i membri del gruppo
- La capacità di empatia e l'abilità di promuovere relazioni empatiche
- Un atteggiamento non giudicante e la capacità di promuovere comportamenti non giudicanti all'interno del gruppo
- La capacità di parlare delle proprie esperienze personali
- Umiltà
- Tenacia nel gestire fasi sensibili o delicate all'interno delle dinamiche di gruppo.

Il facilitatore deve inoltre possedere una solida comprensione del problema alla base della questione, per il quale le persone hanno scelto di rivolgersi a un gruppo di auto-aiuto. Come vedremo in seguito, aver vissuto personalmente il problema e/o aver seguito una formazione approfondita sono certamente elementi centrali per svolgere al meglio il ruolo di facilitatore.

Nei casi in cui il facilitatore abbia vissuto personalmente la problematica in questione, è importante che assuma questo ruolo solo se ha raggiunto un certo livello di adattamento o stabilità rispetto a tale problematica.

Il facilitatore apporta la propria soggettività. Come tutti gli altri membri, è parte integrante del processo di cambiamento e intraprende un proprio percorso di crescita personale e di auto-realizzazione. Questo vale anche quando il facilitatore *non ha* vissuto in prima persona il problema su cui il



FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



gruppo si concentra. La partecipazione ai gruppi di auto-aiuto implica infatti un continuo sviluppo e maturazione personale.

4.4. Formazione dei facilitatori

Come già accennato, un facilitatore può essere un professionista, un volontario non professionista o un membro della comunità che ha sviluppato una sensibilità verso la questione e ha ricevuto una formazione per diventare a sua volta un formatore all'interno della propria comunità.

Innanzitutto, il facilitatore dovrebbe seguire una formazione adeguata, anche se ha vissuto personalmente la problematica. È fondamentale che comprenda i concetti chiave e i temi centrali relativi al problema in questione. Questo non solo favorisce l'empatia, ma fornisce anche al facilitatore una serie di punti di riferimento per la gestione del gruppo. Nello specifico, si tratta di una formazione sulle dinamiche emotive coinvolte nel ciclo della violenza.

Nel caso dei CAT (Club di Alcolisti Trattati), ad esempio, le persone che si offrono volontarie per diventare "insegnanti al servizio degli altri" partecipano a un corso di più giorni in cui apprendono la metodologia ispirata alle teorie di Hudolin. A mio avviso, anche i facilitatori di altri gruppi di auto-aiuto dovrebbero ricevere una formazione nei seguenti ambiti:

- Aspetti emotivi e psicologici della questione;
- Dinamiche di gruppo (anche attraverso esercizi di simulazione);
- Strategie di comunicazione che i facilitatori dovrebbero applicare;
- Metodi per attivare e mantenere una rete di supporto sociale solida;
- Conoscenza dei servizi locali disponibili nella zona.

Personalmente, credo che la formazione tecnica, ad esempio sulla dinamica di gruppo, sia meno cruciale rispetto alla formazione incentrata sulle dinamiche relazionali e sugli aspetti emotivi della problematica in questione. Per questo motivo, tale formazione, già presente in alcuni contesti di auto-aiuto, potrebbe essere condotta da facilitatori esperti. Questi professionisti potrebbero essere affiancati da operatori sanitari specializzati in materia, sia per rafforzare la rete di servizi sia per fornire una prospettiva scientifica sul tema.



FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



I facilitatori dovrebbero inoltre partecipare periodicamente a incontri di aggiornamento volti a promuovere la formazione continua e a rafforzare la rete interna all'associazione .

Nei CAT (Community Advocates Teams), una volta che un facilitatore entra a far parte di un gruppo, ci si aspetta che partecipi anche all'" intervizione ", una forma di supervisione tra pari che in genere prevede incontri mensili tra i facilitatori-insegnanti all'interno di una specifica rete di Club. Questa rete può includere Club della stessa città, area geografica o provincia. Lo scopo di questi incontri è condividere le sfide incontrate nella gestione dei gruppi AMA (Administration for Mental Aid) e ricevere supporto dagli altri facilitatori.

L'intervisione locale , insieme agli incontri tenuti a livello provinciale, regionale e nazionale, serve anche a monitorare i progressi del gruppo, valutare l'efficacia della metodologia e promuovere una rete di supporto tra tutti i facilitatori.

4.5. Differenza tra gruppi di auto-aiuto e gruppi terapeutici

La prima differenza sostanziale risiede nel fatto che i membri dei gruppi di auto-aiuto sono considerati i veri esperti in materia, poiché la vivono in prima persona e spesso se ne occupano da tempo. All'interno del gruppo non esiste un esperto designato o riconosciuto.

I gruppi di auto-aiuto non si basano su numerose tecniche o strategie predefinite; al contrario, incoraggiano la spontaneità il più possibile. Sebbene strutturare le conversazioni utilizzando tecniche specifiche possa essere utile in alcuni contesti, può anche generare confusione riguardo al vero scopo dei gruppi di auto-aiuto. Questi gruppi non sono gruppi terapeutici, in cui in genere uno psicologo conduce la sessione con obiettivi terapeutici definiti. I gruppi di auto-aiuto rappresentano una forma di supporto aggiuntiva, ma non sostituiscono un percorso terapeutico, che è per sua natura più strutturato.

Per questo motivo, a mio avviso, il facilitatore non dovrebbe applicare metodi rigidi, schemi predefiniti o strategie eccessivamente strutturate. Né dovrebbe tentare di interpretare – o peggio, giudicare – le dinamiche di gruppo o i



FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



comportamenti individuali. In tal caso, il facilitatore potrebbe essere percepito come un leader piuttosto che come un membro alla pari del gruppo.

Il facilitatore dovrebbe invece instaurare una relazione simmetrica, da pari a pari, con tutti i membri. La sua presenza non è indispensabile e, a volte, il suo ruolo può anche essere assunto da altri. Il facilitatore dovrebbe attivamente scoraggiare i membri dal concentrarsi su di lui e incoraggiarli invece a focalizzarsi sul gruppo nel suo complesso.

All'interno dei gruppi di auto-aiuto, ogni persona contribuisce a modo suo a promuovere il proprio benessere e quello degli altri. Il facilitatore dovrebbe essere considerato, per quanto possibile, come un membro a tutti gli effetti del gruppo.

Come emerge chiaramente da quanto detto, i gruppi di auto-aiuto differiscono sostanzialmente dai gruppi terapeutici. I primi non si occupano degli aspetti più profondi e intrapsichici dell'individuo, né mirano a promuovere un cambiamento a quel livello attraverso l'analisi. Nei gruppi di auto-aiuto, a differenza dei gruppi terapeutici, si incoraggiano le relazioni interpersonali anche al di fuori degli incontri regolari.

Il facilitatore è un partecipante come gli altri, che mantiene un rapporto paritario con loro, mentre il terapeuta è una guida ed è riconosciuto come il leader. La persona che conduce un gruppo di auto-aiuto non agisce come psicoterapeuta (anche se possiede tali qualifiche): non si assume la responsabilità della cura terapeutica e non utilizza tecniche psicoterapeutiche.

A differenza di un terapeuta, un facilitatore può condividere le proprie esperienze personali e si impegna attivamente a spostare l'attenzione da sé stesso al gruppo.

Detto questo, la metodologia dei gruppi di auto-aiuto condivide alcuni obiettivi con i gruppi terapeutici, come la promozione dell'espressione emotiva, del pensiero riflessivo, dell'autostima e delle abilità sociali.



FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere

Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



5. FASI PER LA CREAZIONE DI UN GRUPPO DI AUTOAIUTO

PASSAGGI PER CREARE UN GRUPPO DI SUPPORTO TRA PARI



5.1. Creare un gruppo: l'importanza dei social network

Molti gruppi di auto-aiuto nati in Italia si sono ispirati all'esperienza positiva dei Club di Alcolisti Trattati (CAT), che hanno introdotto diverse pratiche innovative e replicabili. Forte della mia esperienza pluriennale come facilitatore all'interno dei CAT, credo che la loro metodologia possa rappresentare un valido punto di riferimento per la creazione di gruppi di auto-aiuto in altri contesti, compresi quelli volti a sostenere le persone vittime di violenza di genere.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



Anziché replicare integralmente la struttura del CAT, è più utile individuarne e adattarne i principi fondamentali. Uno dei più rilevanti è l'integrazione dei gruppi di auto-aiuto in una rete più ampia di supporto comunitario e istituzionale. Nell'esperienza del CAT, i facilitatori collaborano attivamente con i servizi pubblici locali, come le autorità sanitarie, i comuni e i servizi sociali, per sensibilizzare, costruire partnership e garantire la continuità dell'assistenza. Questo approccio rafforza l'impatto del gruppo e contribuisce a prevenire l'isolamento delle persone bisognose.

Questo modello può essere efficacemente adattato ai gruppi di auto-aiuto per le vittime di violenza. L'istituzione di punti di contatto dedicati, come linee telefoniche di assistenza o facilitatori con collegamenti diretti ai servizi sanitari pubblici, contribuisce a creare un ponte tra le vittime e le risorse disponibili. Particolare attenzione dovrebbe essere dedicata al coinvolgimento di professionisti dei reparti che più probabilmente entrano in contatto con le vittime, come la medicina generale, la ginecologia e la salute mentale. Allo stesso modo, la collaborazione con le amministrazioni comunali è fondamentale per ottenere visibilità, supporto logistico e accesso a spazi pubblici per riunioni ed eventi di sensibilizzazione.

Instaurare solidi legami con i centri di volontariato locali e altre organizzazioni di base può anche rafforzare la capacità, la visibilità e l'integrazione del gruppo all'interno della comunità. Queste collaborazioni possono sostenere iniziative congiunte, aumentare la partecipazione e contribuire a normalizzare il dialogo su temi come la violenza, che sono ancora spesso circondati da stigma.

La formazione è un altro pilastro fondamentale della metodologia CAT, di grande rilevanza per il progetto FADO. La formazione non dovrebbe essere rivolta solo ai facilitatori, ma dovrebbe coinvolgere anche le famiglie e la comunità in generale, attraverso seminari interdisciplinari, incontri pubblici ed eventi educativi organizzati con le autorità sanitarie locali. Come per le problematiche legate all'alcol, affrontare la violenza di genere richiede sia un cambiamento culturale sia sistemi di supporto concreti. Una formazione a basso costo e basata sulla comunità può contribuire a entrambi gli aspetti, sfidando gli stereotipi e promuovendo un approccio più empatico e consapevole a queste complesse problematiche. problemi .



FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



5.2. Strategie di facilitazione nella conduzione di gruppi di auto-aiuto

Di recente, si è assistito a una crescente consapevolezza pubblica della violenza: se da un lato questo ha fortunatamente incoraggiato molte donne a chiedere aiuto, dall'altro ha anche portato a una pericolosa semplificazione eccessiva del problema, a discapito della vittima. Mi riferisco a numerose trasmissioni televisive e articoli scientifici che elencano le caratteristiche dell'aggressore, le dinamiche tra carnefice e vittima e i comportamenti che la vittima "dovrebbe" adottare per salvarsi.

Spesso, tutto ciò viene presentato come una sorta di "ricetta" facile da seguire, ma non è così. Molte vittime di violenza si sentono sciocche per non aver capito, per non aver previsto o per essere rimaste nonostante tutto.

Nei gruppi di auto-aiuto, è necessario creare un'atmosfera completamente diversa: deve emergere chiaramente quanto sia difficile "mettere in pratica" quella ricetta. Il facilitatore deve proteggere le dinamiche di gruppo prevenendo conflitti e giudizi. Ogni storia deve essere accolta e protetta dal giudizio altrui.

Il ruolo del facilitatore è semplicemente quello di ascoltare, di coinvolgere con delicatezza coloro che faticano a partecipare, senza metterli sotto pressione. Deve gestire il tempo in modo efficace affinché tutti abbiano l'opportunità di parlare, rispettando al contempo chi preferisce rimanere in silenzio durante la sessione. Col tempo, le persone più riservate potranno essere gradualmente incoraggiate a condividere le proprie idee.

È importante evitare situazioni in cui parlano sempre e solo poche persone o in cui emergono dei leader. I gruppi di auto-aiuto si basano su un funzionamento democratico.

Nei gruppi di auto-aiuto è fondamentale coltivare un clima di fiducia e protezione reciproche: la storia di ogni persona è come un fiore delicato e prezioso da trattare con cura. Sebbene i giudizi diretti siano rari, i membri potrebbero inavvertitamente suggerire che i loro tempi o il loro approccio alla risoluzione del problema rappresentino lo standard, il che può far sentire gli altri inadeguati. Il facilitatore deve sottolineare che i tempi personali variano notevolmente.

C'è un momento per prendere coscienza e accettare di essere una vittima, un momento per parlare, un momento per chiedere aiuto e un momento – forse il



FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



più difficile – per prendere le distanze dalla situazione e prendere decisioni dolorose come la separazione o la presentazione di una denuncia. Alcune persone non riescono affatto a prendere le distanze, e anche questa difficoltà va riconosciuta.

Il facilitatore deve impedire che emergano consigli del tipo "dovresti fare questo" o "devi fare quello". Al contrario, deve ribadire che ogni percorso è valido perché ogni storia è unica e ognuno ha il proprio modo di vivere e affrontare il problema. Lo stesso vale per quanto riguarda la quantità di informazioni che una persona sceglie di condividere: alcuni potrebbero aver bisogno di entrare nei dettagli, altri potrebbero preferire essere più riservati.

Durante la condivisione delle esperienze, il facilitatore modera attivamente la comunicazione e riporta l'attenzione sul tema centrale qualora la discussione si allontani troppo dall'argomento principale. Su cosa dovrebbe concentrarsi? Sulla storia di ciascuno, sulle sue emozioni, sulle risorse che ha utilizzato per riconoscere e affrontare il problema. È opportuno evitare pettegolezzi, discorsi superficiali o giudizi.

Il facilitatore deve inoltre garantire un'atmosfera di rispetto, empatia e fiducia. La riservatezza è, ovviamente, l'elemento fondamentale che permette alle persone di aprirsi.

Un altro aspetto fondamentale è la creazione di una nuova rete sociale. Un gruppo di auto-aiuto rappresenta un'opportunità per costruirla: il facilitatore dovrebbe incoraggiare le relazioni tra i membri al di fuori degli incontri programmati, magari organizzando vari momenti di svago.

Le vittime di violenza spesso sperimentano un profondo isolamento. A volte ciò è dovuto alla vergogna: si isolano per evitare di dover spiegare lividi, limitazioni o dinamiche relazionali. Altre volte, lo fanno per evitare variabili esterne che potrebbero peggiorare la situazione in casa, diventando un fattore scatenante per la rabbia dell'aggressore. Si pensi alla violenza legata alla gelosia, all'ipersensibilità o al confronto con la vita degli altri.

Altre volte, l'isolamento deriva dalla decisione di separarsi o di denunciare gli abusi. Questo può significare perdere i rapporti con parenti, amici e persino il lavoro.



FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



5.3. Monitoraggio e valutazione dell'efficacia del supporto

Come già accennato, i facilitatori dovrebbero partecipare regolarmente a **gruppi di supervisione tra pari**, comunemente noti come *intervisione*, a livello locale, provinciale o regionale. Questi incontri offrono uno spazio prezioso per condividere aggiornamenti sui progressi del gruppo, discutere le difficoltà e rimanere informati sugli sviluppi relativi all'area di interesse del gruppo.

I gruppi di auto-aiuto spesso seguono un approccio condiviso o una filosofia guida che ne definisce il funzionamento. Ad esempio, i Club degli Alcolisti Trattati (CAT) adottano la metodologia sviluppata da Hudolin, che offre un quadro di riferimento coerente sia per i facilitatori che per i partecipanti. Ciò che rende efficace questo approccio non è solo un insieme di tecniche, ma una prospettiva emotiva e relazionale più profonda che influenza il modo in cui i facilitatori interagiscono con il gruppo e con le problematiche in questione.

Nel contesto dei gruppi di supporto alle vittime di violenza di genere, l'adozione di un quadro di riferimento condiviso può essere estremamente vantaggiosa. Permette ai facilitatori di sviluppare una mentalità coerente e una maggiore predisposizione emotiva nell'affrontare temi delicati e complessi. Questo "protocollo" non deve essere inteso come un rigido manuale di regole, ma come una filosofia di riferimento: un insieme di valori, atteggiamenti e strategie relazionali che guidano il ruolo del facilitatore all'interno del gruppo.

Gli incontri di supervisione tra pari sono momenti chiave per i facilitatori per riflettere sulla propria pratica, scambiarsi idee e cercare supporto da altri che affrontano sfide simili. Questi incontri possono includere discussioni sulle dinamiche di gruppo, sulle difficoltà nel mantenere la partecipazione e sui possibili motivi per cui alcuni individui potrebbero abbandonare il gruppo. Creare questo spazio di riflessione collettiva contribuisce a migliorare la qualità e la continuità del supporto offerto, rafforzando al contempo la rete di facilitatori su cui si basano i gruppi di auto-aiuto.



FADO

Trovare aiuto, fornire assistenza sul territorio:
Un sistema di supporto completo per le vittime
di violenza di genere
Rif. progetto n.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



6. Bibliografia

- [1] Maguire L., 1983. *Comprendere le reti sociali*, Sage Publications, Newbury Park, 1983.
- [2] Repper, J., & Carter, T. (2011). Una revisione della letteratura sul supporto tra pari nei servizi di salute mentale. *Journal of Mental Health*, 20(4), 392-411
- [3] H. Levy, *Gruppi di autoaiuto: tipologie e processi psicologici*, in *Journal of Applied Behavioral Science*, 1976
- [4] Solomon, P. (2004). Supporto tra pari/servizi forniti dai pari: processi sottostanti, benefici e ingredienti critici. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27(4), 392-401.
- [5] Davidson, L., Chinman, M., Sells, D., & Rowe, M. (2006). Supporto tra pari tra adulti con gravi malattie mentali: un resoconto dal campo. *Schizophrenia Bulletin*, 32(3), 443-450.
- [6] Ibidem.
- [7] Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Supporto tra pari: una prospettiva teorica. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134-141
- [8] Lieberman MA, "Analisi dei meccanismi di cambiamento nei gruppi", in Lieberman MA, Borman L. (a cura di), *Gruppi di auto-aiuto per affrontare le crisi*, Jossey-Bass, San Francisco, 1979.
- [9] Salomone, Op. cit.
- [10] Repper, J., & Carter, T, OP.cit
- [11] (Mead et al., Op. cit



Copyright e licenza d'uso

© 2025 Consorzio FADO. Tutti i diritti riservati.



Questo materiale formativo è stato sviluppato nell'ambito del progetto Erasmus+ "FADO: Finding Assistance, Delivering Outreach", cofinanziato dall'Unione Europea con il contratto di sovvenzione n. 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033.

Salvo diversa indicazione, tutti i contenuti di questa pubblicazione sono rilasciati sotto licenza Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0).

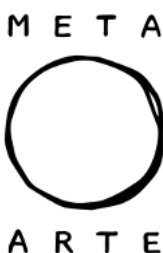
Sei libero di:

- **Condividi** : copia e ridistribuisce il materiale in qualsiasi mezzo o formato
- **Adattare** : remixare, trasformare e sviluppare il materiale

alle seguenti condizioni:

- **Attribuzione** – È necessario attribuire la paternità dell'opera in modo appropriato, fornire un link alla licenza e indicare se sono state apportate modifiche.
- **Non commerciale** – Non è consentito utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- **Condividi allo stesso modo** – Se modifichi, trasformi o sviluppi ulteriormente il materiale, devi distribuire i tuoi contributi con la stessa licenza.

Per visualizzare una copia di questa licenza, visitare:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

CONGRATULAZIONI

Hai completato il
quinto modulo Del
Percorso FADO !

Per concludere,
ti offriamo di eseguire un
quiz.

FADO è più di un progetto: è un movimento per la trasformazione sociale.

Attraverso il teatro, diamo voce a chi non ne ha e creiamo percorsi di
guarigione e di emancipazione.

Partecipa al cambiamento!

Per ulteriori informazioni:

visita il nostro sito web fado-project.eu

seguiteci

