



Co-funded by
the European Union



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

Il diritto delle donne con disabilità alla maternità

Progetto Erasmus plus numero 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

PILLOLE INFORMATIVE

Le pillole informative sono brevi spiegazioni relative agli studi sulla disabilità, all'accessibilità dei professionisti sanitari e alla maternità per le donne con disabilità. Si basano sull'approccio del microapprendimento: una metodologia che divide il contenuto in brevi unità incentrate su un singolo argomento o competenza.

- SOSTEGNO SOCIALE -

GRUPPI DI AUTO-AIUTO



Un gruppo di auto-aiuto formato da persone che hanno una conoscenza diretta di una specifica situazione di vita o di un problema di salute. La loro esperienza può derivare da una condizione a lungo termine o da un trauma breve. Molte persone trovano che sia utile parlare con qualcuno che si è trovato nella stessa situazione. I gruppi di auto-aiuto di solito sono gestiti in modo indipendente e sono organizzati informalmente dai loro membri. Tuttavia, a volte, i professionisti sanitari si uniscono ai gruppi di auto-aiuto per contribuire con le loro conoscenze.



I gruppi variano nel modo in cui operano: alcuni eleggono un comitato, hanno un conto in banca e organizzano un calendario di eventi, incontri, relatori e possono raggiungere 100 membri; altri sono molto informali e contano un piccolo numero di persone. In entrambi i casi, la maggior parte dei gruppi tiene incontri regolari, alcuni rimangono in contatto tramite telefono, mail e forum online.



momsproject.eu



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.

Nei gruppi di auto-aiuto, le persone sono sia utenti che fornitori di aiuto. Questo doppio ruolo innesca un meccanismo efficace per sbloccare la passività nel senso di impotenza e insicurezza. Vedere che altri stanno vivendo e affrontando gli stessi problemi consente ai membri del gruppo di superare il loro isolamento e creare momenti di forte solidarietà e cooperazione. Infatti, incontrare persone che hanno attraversato o stanno attraversando le stesse difficoltà fa sentire meno soli e aiuta a capire che sentimenti e reazioni che sembrano "cattivi" o "folli" non lo sono affatto. Inoltre, incontrare persone che hanno superato gli stessi problemi, o hanno trovato modi ottimali per affrontarli e gestirli, può dare speranza e ottimismo. In questo modo, la situazione di gruppo si presenta come un luogo in cui condividere una situazione altamente ansiogena e di difesa dallo stress. Una delle funzioni dei gruppi di auto-aiuto è proprio quella di "insegnare" ai membri a copiare le strategie dello stress, per affrontarne al meglio le cause e le emozioni correlate.

Questa è una metafora utile:

Sedetevi in circolo. Immaginate una pentola al centro del cerchio, di tanto in tanto, chi vuole, può aggiungere le proprie esperienze, può "buttarci" dentro le proprie idee come fossero ingredienti per preparare un minestrone. Il fuoco è alimentato dalla motivazione a partecipare, a mettersi in gioco tutti insieme. La fiamma, accesa ininterrottamente, permette a ogni componente di amalgamarsi con gli altri. Il mestolo nella pentola viene girato con attenzione e pazienza: questo permette al "minestrone" di non bruciare, che diventa così sempre più saporito e omogeneo. Il ruolo del facilitatore è quello di prestare particolare attenzione ai tempi di cottura, alla velocità con cui girare il mestolo, alla forza da dare al fuoco affinché non si spenga o bruci, contribuendo anche con i suoi ingredienti.

Un'attenzione che nel tempo diventa anche conoscenza condivisa del gruppo, e che quindi viene tutelata come ogni altra cosa da tutti i membri che vi partecipano.

