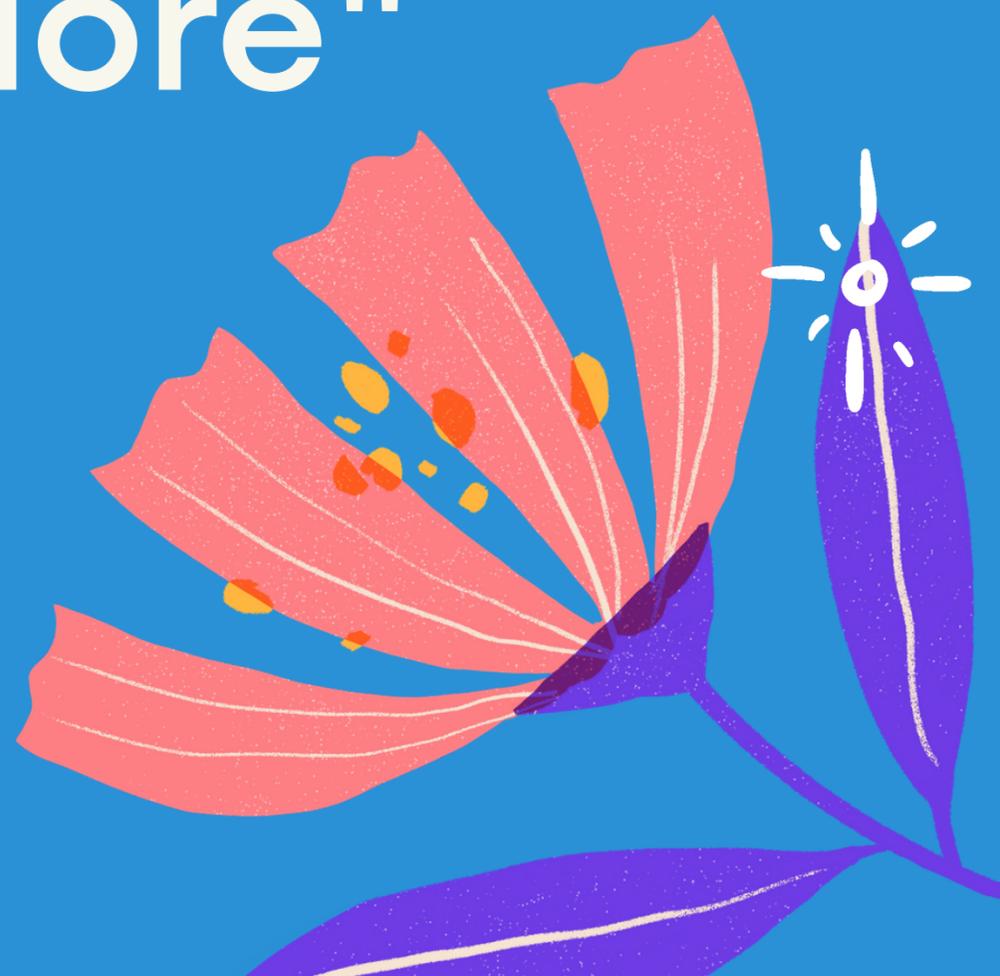


AutoMutuoAiuto

"un nome al mio dolore"

Gruppo di sostegno per pazienti
fibromialgici



L'uomo scopre nel mondo solo quello che ha
già dentro di sé,
ma ha bisogno del mondo,
e quindi del gruppo, per scoprire quello che
ha dentro di sé.

Hugo von Hofmannsthal (1921)





L'Organizzazione Mondiale della Sanità
(OMS) definisce **l'Auto Mutuo Aiuto**
come l'insieme di tutte le misure
adottate da figure professioniste e non
per promuovere, mantenere o
recuperare la salute, intesa come
completo benessere fisico, psicologico
e sociale di una comunità.



Obiettivo

L'obiettivo è di **migliorare la qualità** di vita della persona: il confronto con altri, che hanno un'esperienza simile, può aiutare chi soffre di fibromialgia a rompere l'isolamento e a migliorare alcuni aspetti della propria situazione.

La logica dei gruppi di mutuo aiuto, che sono un fenomeno in notevole crescita in Italia, è quella di mettere in contatto persone che condividano lo stesso problema, facilitando dialogo, scambio vicendevole e confronto



Cosa significa oggi essere un malato fibromialgico?



La fibromialgia è una malattia di cui non si conoscono ancora con esattezza le cause e che ad oggi non è curabile. Ma non è tutto: la fibromialgia non è neanche riconosciuta dallo Stato come malattia invalidante, nonostante chi ne soffre sia impossibilitato a svolgere determinati (se non tutti) i lavori. La medicina tradizionale da poche risposte scientifiche, noi proponiamo un percorso integrato e multidisciplinare per rispondere e aiutare la persona ad affrontare le svariate sfaccettature che questa malattia presenta. La sperimentazione e l'ascolto attivo sono alla base di questo percorso.

Vivere il gruppo nella sua unicità ma prestando attenzione alle peculiarità del singolo.

Organizzazione



Il gruppo viene gestito dalla facilitatrice,, professional counselor Dott.ssa **Chiara Di Cesare** (iscritta all'albo Assocounseling N°A0509-2011) insieme all'operatrice in discipline bio-naturali **Alessandra Guzzo** (iscritta all'albo AMI di diritto privato in Pranopratica atto notarile n.5136, operatrice in Yoga Nidra e Translational Music) entrambe professioniste ai sensi della legge n. 4/2013.

Il setting creato permette ai partecipanti di condividere emozioni, sentimenti e esperienze. Ma si raccontano anche dubbi e preoccupazioni.

È importante anche lo scambio di informazioni per affrontare al meglio la quotidianità, i cambiamenti e i disagi legati alla malattia.

"Se penso che un problema è solo mio rimane un mio problema; se ne parlo con altri diventa speranza comune".



Il Percorso

- Il percorso si articola in 12 incontri a cadenza settimanale.
- Ogni incontro ha una durata di 1h e 30'.
- Gli incontri avvengono via zoom o di presenza c/o Centro Zohar- Cecina quando possibile (zona gialla) rispetto alle disposizioni in merito al Covid19.

Gli strumenti

Verranno utilizzate, oltre all'automutuoaiuto, pratiche di mindfulness psicosomatica, esercizi di rilassamento, pratiche meditative di yoga nidra, respirazione, utilizzo terapeutico di musica e frequenze naturali.





Grazie!

x Info: Dott..ssa Chiara Di Cesare
339/5242411
info@chiaradicesare.it