



Giornate di approfondimento della metodologia "Andi...e non solo" Lignano Sabbiadoro 29-30 settembre e 1 ottobre 2017.

Lavoro dei Piccoli gruppi del 29.09.2017

GRUPPO ROSA

Dall'analisi dei punti esposti nella mattinata e dal confronto all'interno del gruppo si è evidenziato che i punti più rilevanti sono:

- **accoglienza** che è l'inizio di ogni buon incontro che agevola e invoglia alla condivisione delle esperienze;
- **parlare di se stessi all'interno del gruppo**, che significa non solo dire " ho mangiato più pane ieri", ma cercare di capire le motivazioni profonde che hanno portato a quell'agire, perché solo così si può modificare il comportamento. Questo passo verso l'introspezione risulta a volte molto difficoltoso, ma è assolutamente necessario per un duraturo cambiamento dello stile di vita;
- **ascoltare con attenzione senza interrompere** significa: dare lo spazio a tutti i componenti del gruppo in maniera empatica, parlare uno alla volta rispettando i tempi dell'altro ed eventualmente i suoi silenzi, evitando di accavallare le voci. Per agevolare l'ascolto è bene disporsi in cerchio.
- **rispetto**: riservatezza degli argomenti di cui si discute al club, non parlare degli assenti, non giudicare e sforzarsi a non avere pregiudizi;
- **diario alimentare** necessario soprattutto all'inizio del percorso del cambiamento e nelle ricadute;
- **condividere le responsabilità** sia all'interno dei singoli gruppi sia all'interno della sezione: TUTTI devono aiutare il gruppo a crescere e a svolgere quelle attività operative non delegandole sempre agli stessi;
- **considerare la ricaduta non un fallimento ma una risorsa**, essa è solo una fase del percorso che deve essere accettata e compresa: bisogna rialzarsi e con coraggio ripartire con il supporto del gruppo.

Secondo noi seguire queste indicazioni ci porta a una "perdita lenta del peso cambiando stile di vita".



GRUPPO ARANCIONE

1. L'accoglienza è l'indispensabile immagine del gruppo ANDI.
L'accoglienza è l'anima dell'ANDI perché nel concetto di accoglienza ci sono riservatezza, accettazione, non giudizio, valorizzare il proprio vissuto per uno scambio di esperienze personali.
2. Riservatezza, elemento essenziale affinché le persone si possano sentire a proprio agio e libere di esprimersi sapendo che quello che viene detto non verrà divulgato all'esterno del gruppo.
3. Accettazione di sé stessi e dell'altro in tutti gli aspetti sociali, culturali e personali e, di conseguenza non giudizio.
4. Ascolto è uno strumento essenziale nel lavoro del gruppo e nel rispetto della persona e di me stesso.
5. Il diario alimentare, attività fisica ed emozioni è uno specchio di me stesso. Con il diario imparo a conoscermi e riconoscere le mie emozioni e i miei comportamenti.
6. La bilancia è uno strumento utile. Se in un momento particolare una persona decide di non utilizzarlo si accetta la sua decisione.
7. E' nostro impegno far conoscere l'ANDI, nella comunità attraverso la nostra esperienza di cambiamento dello stile di vita, e con le scuole territoriali.
8. La partecipazione dei soci alle varie attività dell'associazione nei momenti formativi e informativi e collaborazione con altri Enti e Associazioni.
9. Importante anche coinvolgere i soci negli impegni di club e associativi assumendosi anche la responsabilità di piccoli incarichi e ruoli.
10. Condividiamo con la famiglia il nostro percorso di cambiamento di stile di vita, per migliorare la salute di tutti.

ALCUNE VOLTE VINCI, TUTTE LE ALTRE VOLTE IMPARI



Associazione Nazionale Dimagrire Insieme " ... e non solo" - ONLUS-
Via Francesco Baracca n. 34 - 33084 Cordenons (PN) - Cellulare +39 347 603 9473
andnenonsole.onlus@gmail.com - C.F.: 91013460935



GRUPPO ROSSO

1. il gruppo offre la possibilità di sviluppare la consapevolezza di ogni persona
2. accettazione incondizionata dell'altro e il riconoscimento positivo
3. l'ascolto empatico aiuta a saper riconoscere gli aspetti positivi dei tuoi vissuti evidenziando la gioia
4. lo stare disposti in cerchio facilita il dare e avere della comunicazione
5. nei gruppi è contemplata la presenza dei familiari, però noi non siamo ancora maturi per questo
6. l'accoglienza è fondamentale per la persona che arriva al gruppo: se mi sento accolto sento calore e frequento in modo costruttivo per me e per gli altri
7. stare nel gruppo significa poter esprimere i propri vissuti non con un giro a ruota, ma con l'emergere del bisogno individuale.

GRUPPO VIOLA

Tra tutti i punti esposti questa mattina, abbiamo rilevato che quello più "votato" è stato l'ascoltare con attenzione gli altri (ben 9,10). Su questo aspetto noi, in particolare, abbiamo discusso sul modo con cui l'operatore può gestire il tempo da dare al socio per esprimersi, cosa che a volte crea difficoltà. Quanto è giusto togliere spazio ad una persona per lasciarne di più ad un'altra che sembra avere più bisogno di parlare in quel momento?

Nonostante sia inutile da commentare, è emerso che in vari gruppi la questione della riservatezza (punto 4) sia ancora molto sentita. Per questo a volte si ha il timore di esporsi troppo.

Un altro punto che ci è parso interessante è quello relativo all'importanza del diario alimentare. Questo strumento è per noi essenziale, in quanto ci porta ad avere coscienza di quello che si mangia in realtà rispetto a quello che si "immagina" di mangiare. Attraverso di esso ci si accorge che, a fine giornata, non si è seguito molto l'impegno che ci si era prefissati: ecco la caramella, il biscottino, la cioccolata ecc.

Infine è da evidenziare in modo sempre più deciso che per la nostra associazione non è tanto primario il fatto di perdere peso quanto il cambiare lo stile di vita, perchè è solo attraverso questo che si ottiene il risultato. Infatti se il primo pensiero è perdere peso e questo non avviene in tempi rapidi può subentrare un senso di inutilità rispetto a quello che si sta facendo, mentre se ci si concentra sul cambiare veramente le nostre abitudini, si arriva ad avere il benessere fisico e mentale che ci serve anche per calare.

Concludiamo con questa massima:

**QUANDO IL PERCHE' E FORTE
IL COME SI TROVA SEMPRE**

Associazione Nazionale Dimagrire Insieme " ... e non solo " - ONLUS -
Via Francesco Baracca n. 34 - 33084 Cordenons (PN) - Cellulare +39 347 603 9473
andnenonsole.onlus@gmail.com - C.F.: 91013460935



GRUPPO BLU

Ci ha colpito molto che la totalità delle sezioni abbia evidenziato il punto 9, “ascoltare con attenzione senza interrompere”, dimostrando quanto sia sentita da tutti questa necessità e sottolineando quanto siano importanti la mancanza di giudizio e il rispetto.

Quando una persona si iscrive è fondamentale farle capire quali siano le finalità dell'A.N.D.I. e quindi che si prenda l'impegno di partecipare con consapevolezza e di far parte di un gruppo di auto-mutuo-aiuto, di conseguenza comprendere l'importanza di essere attivi e partecipi per la ricchezza di tutti.

Affinchè il gruppo abbia una continuità positiva ognuno dovrebbe dare il suo personale contributo parlando del proprio io, confidando nella riservatezza dei soci, e allo stesso tempo portare nuove idee che possano servire a rinvigorire la staticità del gruppo stesso.

Consideriamo molto utile il coinvolgimento dei famigliari.

E' stato sbalorditivo che ognuna di noi ha trovato significativa per se stessa la frase del segnalibro pescata nel mazzo e ringraziamo chi ha avuto questa graziosa idea.

GRUPPO AZZURRO

Presentazione del gruppo e motivazioni personali nel percorso Andi

- Non ho raggiunto significati risultati di peso, ma per me ha significato educazione alimentare ed un rapporto equilibrato con il cibo
- Io non ho perso nulla, ma ho acquistato molte cose: autostima e fiducia in me stessa. Cammino interiore di tranquillità e serenità. Ora Sto rimettendo insieme i miei pezzi dopo un periodo difficile e l'Andi è sempre una modalità per lavorare su di me.
- Vorrei ritrovare stima in me stessa: ho problemi fisici e vorrei ritrovare un rapporto sereno con il cibo e con me stessa
- Sono 14 anni nell'Andi. Ho perso 10 chili ed ho notato che questi anni mi sono serviti per capirmi, per ritrovare in luce diversa le mie relazioni familiari. Vorrei ora ricentrarmi sul peso. Mi trovo bene e ogni incontro mi arricchisce
- Il problema peso lo sento come l'ultimo dei miei problemi. Il mio armadio racconta una storia di cambio taglie, ma la ricerca di maggiore autostima e lo stimolo ad uscire fuori di casa mi piace. Ho trovato un riscontro umano ed il mio obiettivo è volermi bene e curarmi.
- Ho trovato poche regole che mi fanno star bene: l'attività fisica e le piccole regole alimentari. Ho riscontrato difficoltà nei gruppi, quando non si riescono ad armonizzare le persone fra loro
- Ho fatto un grosso cambio di peso, ma le difficoltà sul lavoro mi hanno riportato alle vecchie abitudini ed al vecchio peso. Ho fatto fatica ad ambientarmi nel nuovo gruppo.
- È una vita che sono all'Andi, ci ho messo un anno per cominciare a perdere peso. Lo considero un obbligo nei miei confronti arrivare ai miei obiettivi. Ma ho imparato a concedermi i miei spazi.



Punti salienti e parole chiave percepite nella giornata

Accoglienza

Imparare ad essere accoglienti tra noi del gruppo, con noi stessi e con gli altri. Le regole e la metodologia Andi di assenza di giudizio va applicata nella vita di ogni giorno, è un allenamento a vivere meglio. Maggiore attenzione verso gli altri. Essere in cerchio e non mettersi in centro, frase sentita oggi, sintetizza ascolto ed accoglienza.

Mettersi in discussione è difficile

Dobbiamo fare tutti i conti con la nostra permalosità e con la nostra immagine di noi stessi, che possiamo sentire attaccata o svilita.

Ascolto

Importanza ma al tempo stesso difficoltà di ascoltare prima di parlare. Difficile trovare un equilibrio tra riportare la propria esperienza e dare un consiglio diretto. Quando una persona riferisce un disagio, viene istintivo porsi in un atteggiamento di conforto. Riuscire a comunicare una speranza senza un giudizio o l'imposizione dei propri principi. Rispetto dell'altro. Un abbraccio a volte è sufficiente quando non ci sono parole.

Auto educazione ed ascolto

Mi sto educando: sono una persona che è cresciuta ed ha scoperto ordine, orari e capacità di fidarmi del mio giudizio senza ascoltare consigli non richiesti e senza sensi di inadeguatezza. Importanza di farsi domande ed arrivare ad una risposta da soli, sviluppare un dialogo interiore proficuo e leggero.

Responsabilità verso se stessi e gli altri

Riportando quanto imparato dall'Andi in famiglia, non riesco a dire ai familiari non fare questo o quello ti fa male o altro: ho imparato ad accettare che gli altri devono prendersi la responsabilità delle proprie vite e sto applicando un distacco amorevole, che prevede di accettare i tempi ed i modi della persona ed anche i miei.

L'alimentazione

Trovare un equilibrio tra la vita sociale, le tentazioni ed i propri obiettivi.

Fidarsi o non fidarsi di parlare

Ha colpito la riflessione per cui la paura della mancanza di riservatezza è una cosa che riguarda noi e la nostra percezione del problema, più che un vero problema.

Creare il clima nel gruppo in modo che parlare diventi più facile. Non dobbiamo parlare delle persone del gruppo, ma delle nostre cose personali, analizzare uno stato d'animo. Emerge una preoccupazione di fondo, quasi che non si possa essere sinceri, limpidi e trasparenti, perché possiamo rischiare di offendere l'altra persona o di andare oltre i limiti del nostro intervento o perché non percepisco di poter essere capita sino in fondo.

Il responsabile del gruppo deve avvisare delle regole, è già un modo di evitare problemi.

In un momento di crisi, quando comunico agli altri un mio grave problema, mi aspetto dal gruppo l'ascolto senza giudizio, non una soluzione. Riuscire ad esternare quel che si sente è già un punto di raggiunto clima di fiducia nel gruppo.

Sentirsi rispondere "io avrei fatto così o colà" fa rinchiudere maggiormente in sé stessi. Valutare la sensibilità delle persone che ci circondano. Mentre racconto analizzo i miei problemi e già questo è un passo positivo.

Note positive con cui ci lasciamo

*Associazione Nazionale D'agricoltori Insieme " ... e non solo " - ONLUS -
Via Francesco Baracca n. 34 - 33084 Cordenons (PN) - Cellulare +39 347 603 9473
andienonsolo.onlus@gmail.com - C.F.: 91013460935*



Siamo stati tre ore a parlare, c'è stato tanto spazio quest'anno per conoscerci e confrontarci e questo è stato veramente piacevole.

Ci lasciamo con l'immagine di aver prodotto parole- germogli che potranno sbocciare in ognuno di noi una volta tornati a casa.

L'Andi ci ha regalato la capacità di relazionarci e di trovare una condivisione profonda tra persone che non si conoscono.

GRUPPO VERDE CHIARO

I "NOSTRI" PUNTI DI DOBBIACO

Punto 20 - Mettersi in discussione

Quando una persona decide di entrare all'ANDI ha già messo in cantiere di mettersi in discussione e non solo per quel che riguarda il peso, ma anche per un miglioramento a 360 gradi.

Punto 2 – Capacità di accoglienza

Questo punto riguarda tutti e non solo un nuovo socio; quando si arriva al club anche chi lo frequenta da tanto si sente in famiglia.

Punto 6 e punto 11 – Parlare uno alla volta, rispettare il silenzio delle persone (perché anche il silenzio è comunicazione, osservando anche la comunicazione non verbale), migliorando la capacità di ascolto. Abbiamo aggregato questi due punti perché secondo noi esprimono lo stesso concetto.

Punto 21 – Comunicare in modo costruttivo e sereno

Quando si parla all'interno del club non si dovrebbe solo presentare dei fatti personali, ma anche raccontare quali emozioni ed atteggiamenti ci hanno portato ad un certo comportamento per renderci più consapevoli nelle scelte future.

Punto 28 e punto 23 -

Compilare il diario alimentare aiuta a rendersi conto meglio di cosa si mangia e perché, quindi porta a migliorare il proprio stile di vita per raggiungere gradualmente la perdita di peso che sia possibile mantenere nel tempo. Potrebbe essere utile all'interno del club prevedere degli obiettivi comuni (alimentari e non) decisi di settimana in settimana.

Punto 12 e punto 13 – Dolcezza con chi sgarra - Trasformare la ricaduta in risorsa per l'individuo e per il gruppo.



Ci sembra che questi punti siano una conseguenza dell'altro: l'eventuale momentaneo fallimento deve spronare a riprendere la retta via, e questo atteggiamento determinato e positivo può essere utile anche per gli altri membri del club.

Punto 5 – Durante la seduta del gruppo ogni componente deve avere lo spazio per potersi esprimere.

Sia il primo che l'ultimo socio all'interno del club devono avere la stessa importanza e la stessa attenzione da parte degli altri.

Punto 7, 8 e 10 – Rispettare i limiti delle persone – Far emergere le potenzialità individuali – non giudicare e sforzarsi di non avere pregiudizi, accogliere le singole peculiarità.

Rispettare l'animo di ogni socio presente, quando possibile far emergere le singole potenzialità e ascoltare empaticamente e senza avere pregiudizi.

Punto 15 e 22 – Concordare all'interno del gruppo visite di solidarietà ai soci in difficoltà – Condividere le responsabilità senza delegare

Possono essere utili le nuove tecnologie che ci permettono di fare una telefonata o mandare un semplice messaggio che può far molto piacere e sollevare il morale, per esprimere solidarietà ai soci in difficoltà.

Punto 16 – Parlare di se stessi all'interno del gruppo.

Parlare di se stessi all'interno del gruppo non è facile, ma ogni socio si rende conto che è utile e liberatorio esprimere le proprie emozioni anche se questo significa mettersi a nudo davanti agli altri.

GRUPPO VERDE SCURO

(le parole in corsivo sono frasi presenti nei cartoncini ricevuti a inizio dei lavori di gruppo)

1. Volontà di cambiamento

Tante persone arrivano all'Andi pensando che abbiamo la "bacchetta magica", ma il cambiamento è una nostra responsabilità e deve partire da noi

*"E' nel momento in cui mi accetto così come sono
che io divengo capace di cambiare"*

2. Ricaduta come risorsa e non come disagio

Uno "stile di vita sano" è per sempre, la ricaduta è un momento temporaneo e può servire per ricominciare, lasciando al passato le vecchie e cattive abitudini.

3. Rispettare i limiti delle persone e far emergere le potenzialità di ognuno

*Associazione Nazionale Dumagrire Insieme " ... e non solo" - ONLUS -
Via Francesco Baracca n. 34 - 33084 Cordenons (PN) - Cellulare +39 347 603 9473
andienonsolo.onlus@gmail.com - C.F.: 91013460935*



Il Club deve essere terreno fertile per i soci, ognuno può seminare ed è libero di crescere e rafforzare se stesso.

“Trattate le persone come se fossero ciò che dovrebbero essere e aiutatele a diventare ciò che sono capaci di essere”

4. Accoglienza

Nel senso di essere ricettivi, empatici, aldilà dei pregiudizi.

“La tendenza a giudicare gli altri è la più grande barriera alla comunicazione e alla comprensione”

5. Ascolto

L'ascolto nella qualità e nel modo, in maniera attiva e concentrata. Deve diventare una possibilità di crescita personale e di comprensione.

“Puoi fidarti di una persona che riesce a vedere queste tre cose in te.

*Il dolore dietro al tuo sorriso
L'Amore dietro la tua rabbia
Un motivo dietro al tuo silenzio”*

*“La Comunicazione avviene quando oltre al messaggio,
passa anche un supplemento di anima.”*

6. Vita associativa

Partecipare alla vita associativa oltre al gruppo settimanale ti fa notare delle realtà diverse che solo il gruppo non ti può dare. Viceversa, è importante anche il gruppo perché ti sostiene più intimamente. Partecipare alle serate informative è importante perché ricevi anche un aiuto professionale.

7. Esserci e sostenersi vicendevolmente

Per quanto sia una nostra responsabilità il nostro percorso, è importante sapere che se si cade c'è qualcuno che tende la mano

“Quando incontri qualcuno ricordati che è un incontro sacro.

*Come lo vedi, ti vedi.
Come lo tratti, ti tratti.
Come lo pensi, ti pensi.*

Ricorda che attraverso di lui o ti perderai o ti ritroverai.”

*“Se la saggezza che dispensiamo agli altri la sperimentassimo
su noi stessi, saremmo di certo persone migliori”*

“Quando perdi non perdere la lezione”

*“I migliori amici sono quelli che fanno dei vostri problemi i loro,
in modo che tu non debba mai affrontarli da solo.*



8. Porsi degli obiettivi sostenibili

Darsi dei micro-obiettivi a breve termine aiuta a raggiungere l'obiettivo finale che naturalmente per ognuno di noi è diverso.

L'obiettivo finale è da intendersi come una scala dove, per raggiungere l'ultimo scalino, se ne devono salire molti.

*“La vita ti pone degli ostacoli
i limiti te li poni tu”*

9. Riservatezza

Potersi fidare dei soci del gruppo mi dà la possibilità di confidarmi liberamente.

10. Diario alimentare

E' uno strumento importante, ma è difficile farlo con costanza. Bisognerebbe reinventarlo fino a farlo diventare un amico.

*“Le decisioni giuste vengono dall'esperienza
l'esperienza viene dalle decisioni sbagliate.”*

.... e per concludere

*Se era grande ciò che hai superato
sarà immenso ciò che raggiungerai*

GRUPPO GIALLO CHIARO

La redazione del gruppo giallo chiaro si è impegnata nella stesura di un nuovo libretto Andi che conterrà alcuni punti per noi più significativi.

- TRASFORMIAMO LA RICADUTA IN RISORSA - cioè capacità di elaborare gli eventi negativi che ci dispensa la vitaessere più flessibili con noi stessi.....riflettere sul motivo che ci ha portato alla ricaduta....essere più umili e saper chiedere aiuto, magari alla famiglia...tenere la mente aperta e vigile sul nostro percorso e saper trarre beneficio da ogni componente del gruppo, quindi tenere aperto il cervello . Soprattutto non viviamola da sconfitti...perdoniamoci...MA RICOMINCIAMO!
- ASCOLTO SENZA INTERRUZIONE – sforziamoci un po' di più per mantenere il silenzio mentre un socio parla....eviteremo di metterlo a disagio, di fargli perdere il

Associazione Nazionale Dimagrimento Insieme “... e non solo” - ONLUS-
Via Francesco Baracca n. 34 - 33084 Cordenons (PN) - Cellulare +39 347 603 9473
andienonsolo.onlus@gmail.com - C.F.: 91013460935



filo e soprattutto la voglia di parlare. Attenzione particolare al linguaggio corporeo...svela tante cose! ... la nostra interiorità.

- PERDERE PESO LENTAMENTE - quindi crescere in conoscenze, usare la fame per nutrire la mente e non il corpo.
- SOLIDARIETA' VERSO I SOCI IN DIFFICOLTA' – Il gruppo Andi ha le capacità e l'umanità di arrivare presso un socio in momentanea difficoltà di salute. Cosa ci vuole...se c'è spazio...si fa gruppo in casa sua.
- VERBALE SETTIMANALE - non per una mera gara di bravura, ma come strumento terapeutico per stimolare l'attenzione sull'operatività (apro il frigo e la bocca, o li tengo chiusi!) e di supporto per raggiungere gli obiettivi prefissati.
- PARTECIPAZIONE DEI SOCI ALLA VITA ASSOCIATIVA – Non sono socio del club/gruppo...devo essere socio dell'Associazione! Quindi partecipo attivamente a tutti i livelli dell'Associazione.
- ORIENTARSI VERSO UN SANO EGOISMO AFFINCHE' IN MODO SEMPLICE E NATURALE POSSA EMERGERE LA NOSTRA AUTOSTIMA.

GRUPPO GIALLO SCURO

Nel gruppo, pur non conoscendoci, siamo riusciti a manifestare i nostri limiti e anche a mettere in risalto le nostre potenzialità e i talenti nascosti.

Abbiamo capito che dobbiamo essere nel cerchio e non al centro e che la pazienza è un grande dono che aiuta le persone ad ascoltare e non solo a sentire, non possiamo pretendere che tutti siano fotocopie di noi stessi, poiché nel gruppo ci sono sensibilità, identità, difficoltà diverse. Il gruppo non è rotondo ma è spigoloso. Bisogna trovare e rispettare le diversità e gestire al meglio il disequilibrio che si viene a creare.

Da queste considerazioni abbiamo estrapolato una serie di punti che a noi sembrano significativi:

Fiducia che nasce dalla riservatezza
Rispetto
Accoglienza
Ascolto
Consapevolezza
Crescita personale

Associazione Nazionale Dimagrire Insieme " ... e non solo " - ONLUS -
Via Francesco Baracca n. 34 - 33084 Cordenons (PN) - Cellulare +39 347 603 9473
andnenonsole.onlus@gmail.com - C.F.: 91013460935