

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Spazio-Incontro Canazza Legnano: nasce un gruppo di auto mutuo aiuto sulle dipendenze

Redazione · Thursday, March 31st, 2022

Nello **Spazio-Incontro Canazza di Legnano** prende avvio un nuovo gruppo di **auto mutuo aiuto sulle dipendenze affettive e relazioni tossiche**. E nel contempo si apre uno sportello che ha lo scopo di fornire, su richiesta, informazioni alle persone che sono o pensano di essere in un **momento difficoltà psicologica**.

«Una relazione tossica (con un parente, un amico, un datore di lavoro, un compagno) si manifesta quando non c'è reciprocità, il rapporto è sbilanciato tra le parti per diritti e doveri, e potrebbe essere caratterizzato da manipolazione – spiegano i referenti -. La dipendenza affettiva si manifesta quando restiamo intrappolati per un lungo periodo in un rapporto non nutriente, a volte manifestamente deleterio o violento, e seppure, a volte, ne abbiamo tutti i segnali, non riusciamo a liberarcene. La dipendenza affettiva è paragonabile a quella da sostanze, e per uscirne si può affrontare un periodo di vera e propria disintossicazione». **Il gruppo si ritrova ogni mercoledì allo Spazio-Incontro dalle 20 alle 21.30, l'accesso è gratuito** come per tutti gli altri gruppi. Per partecipare è necessario mettersi in contatto con lo spazio incontro al **numero 0331 541516** dal lunedì al venerdì dalle 18 alle 19 e il sabato dalle 10 alle 11.

Allo sportello, invece, saranno date informazioni generali sui servizi di salute mentale del nostro distretto socio sanitario, sulle attività dell'**associazione Pari e dispari**, dei **Gruppo di Auto Mutuo Aiuto** e altre realtà utili allo scopo. L'obiettivo è di intercettare i bisogni, prevenire l'insorgere dei disturbi mentali, promuovere il volontariato, sostenere l'informazione e lottare contro lo stigma, favorendo l'accoglienza delle persone attraverso lo sviluppo di una cultura sul tema della salute psichica e della solidarietà. **L'orario dello sportello è il mercoledì dalle 15 alle 17**, l'accesso prevede una prenotazione telefonica al numero dello spazio incontro 0331 541516.

«Lo spazio incontro vuole essere spazio/laboratorio dove offrire alle persone opportunità molteplici di relazioni per tessere e ritessere legami, sviluppare senso di appartenenza, godersi momenti di benessere e aprirsi alla costruzione di un benessere comune – spiegano dallo Spazio – Incontro Canazza -. E come tale si propone di sostenere, stimolare il protagonismo di gruppi e persone con la nascita di nuovi percorsi di cittadinanza attiva. **In quasi vent'anni di attività il centro è stato ed è ancora oggi abitato dai cittadini** come una casa. È una casa dove il quotidiano può accogliere gli interessi, le esigenze delle persone a seconda delle fasi del percorso biografico di ciascuno: infanzia, gioventù, età adulta e terza età. Ci sono momenti della vita in cui si cerca lo svago attraverso un hobby e ci sono momenti in cui il tempo libero è investito di ricerca di significato e di attivazione delle personali risorse. Questa ultima dimensione viene sperimentata

nei gruppi di auto mutuo aiuto. La metodologia dell'**Auto Mutuo Aiuto (AMA)** è da tempo riconosciuta da istituzioni (WHO, Carta di Ottawa, 1986), come una efficace risposta a bisogni sociali, relazionali e concreti della quotidianità nelle diverse situazioni di vita. Il primo gruppo di auto mutuo aiuto nasce allo spazio incontro Canazza nel 2016 per le persone che hanno vissuto l'esperienza del lutto. Si sono poi aggiunti altri gruppi: il gruppo per familiari di persone con disagio psichiatrico, il gruppo per giocatori anonimi, il gruppo sul disagio mentale».

This entry was posted on Thursday, March 31st, 2022 at 11:44 pm and is filed under [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.