

GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO PER PERSONE IN LUTTO

A chi ricomincia senza dimenticare

Il lutto può rappresentare una difficoltà che le persone incontrano nella propria vita.

La perdita di una persona cara costringe a un cambiamento che può avere effetti negativi sulla salute dell'individuo e della sua famiglia.

Il lutto è un'esperienza che, se ben affrontata, può essere integrata nel proprio percorso personale e familiare.

I gruppi AMA rappresentano una delle possibilità di aiuto alle persone che hanno subito la perdita di un familiare o di una persona cara.

La presenza di persone che condividono la medesima sofferenza porta a creare preziosi legami di solidarietà, migliora le abilità comunicative e interpersonali e favorisce un clima di reciproco sostegno che facilita il reimmergersi nella vita e nella sua progettualità.

La partecipazione ai gruppi è gratuita, con cadenza settimanale.

Il contenuto degli incontri è flessibile, associando allo sviluppo di tematiche definite le istanze che affiorano dal vissuto dei partecipanti. I temi sono trattati in maniera sistematica attraverso un lavoro introspettivo personale e di confronto con gli altri.

I partecipanti crescono nella consapevolezza che l'elaborazione del lutto non dipende da ricette e facili consigli, ma dalla responsabilità personale, dai tempi utilizzati positivamente, dagli scopi esistenziali e dalle scelte operate. I partecipanti sono stimolati a lavorare sul qui ed ora, al conseguimento di piccoli obiettivi anche grazie al supporto del gruppo.

Finalità del gruppo:

- Il gruppo stimola la condivisione del dolore per la perdita di una persona cara tra quanti vivono la medesima sofferenza.
- Il gruppo rappresenta un luogo privilegiato nel quale i partecipanti possono esprimere liberamente il proprio dolore, le paure e le speranze: *raccontarsi diventa cura di sé*.
- Il gruppo permette di uscire dall'isolamento, dalla depressione, è luogo di comprensione, dove la solitudine si trasforma in solidarietà.

Obiettivi del gruppo:

- Favorire la condivisione: l'esperienza di ognuno diventa risorsa per tutti.
- Favorire lo sviluppo del sostegno emotivo: la condivisione porta a creare un clima di autentica fiducia nella relazione con l'altro favorendo un clima di reciproco sostegno.

Gli incontri si svolgono presso il Centro Donna "La vita è donna" O.N.L.U.S. con sede in via Bernardino Luini a Varese.

Lo sportello è aperto il martedì dalle ore 10.00 alle 12.00. E' comunque attiva una segreteria telefonica 0332.288833

Referente del progetto: dott.ssa Elisabetta de Lillo, psicologa