

Fare auto aiuto implica il rimettersi in gioco e anche se nel cambiamento è insita una difficoltà, è attraversandola che si impara a crescere e a ritrovare un nuovo equilibrio.

Si può entrare nel Gruppo in qualsiasi momento

Gli incontri sono settimanali e serali (ore 20.30) e si svolgono presso **La Casa del Fanciullo** in vicolo Santonini, 12 (zona piazzale Pontecorvo) a Padova.

La partecipazione è gratuita.

**Sede operativa e punto informativo**

Piazzetta Forzatè, n°2/3 (zona Basilica del Carmine - Ponte Molino) • 35137 Padova  
cell. +39 349 2313000 • gruppoama@valentinapenellonlus.org • www.valentinapenellonlus.org

**Referenti** Cinzia: +39 331 6016017 - Liza: +39 347 2208757

**Per sostenerci**

Conto corrente intestato a **Associazione Valentina Penello Onlus**  
Codice IBAN: **IT 37 J 01030 12185 000001307927**, causale G.A.M.A. Padova



**Gruppo Auto Mutuo Aiuto**  
Per l'elaborazione del lutto  
Padova



## Cos'è un gruppo di Auto Mutuo Aiuto

Il dolore per la morte di una persona cara può apparire come uno scoglio insormontabile e tale sofferenza è legittima e naturale.

La società in cui viviamo non contribuisce a sostenerci nel superamento della perdita e il lutto viene così vissuto in solitudine e silenzio, con una sofferenza aggiunta, perché emozioni e pensieri sono difficili da contenere ed elaborare se mancano condivisione e sostegno.

Superare il lutto non vuol dire dimenticare il proprio caro, anzi: il recuperato benessere consentirà di ricordarlo meglio, di narrarne la storia, di farsi portatore dei suoi valori.

Nasce proprio da tali presupposti il desiderio di creare un progetto a sostegno delle persone in lutto.

Il **Gruppo di Auto Mutuo Aiuto (GAMA)** per il lutto è un piccolo gruppo di persone che condividono la stessa condizione di sofferenza legata alla perdita di una persona cara e fondano su questo aspetto la propria appartenenza al gruppo. Essere tra persone sconosciute, ma che vivono una condizione comune, rende possibile esprimere e condividere sofferenze, bisogni, esperienze, conquiste, mutamenti e speranze, verso un cambiamento che si teme di non saper sostenere ed affrontare. Partecipare ad un gruppo significa compiere uno sforzo individuale (auto-aiuto) per rompere la solitudine e il silenzio con cui si vive in genere l'esperienza del lutto, recuperando una ritualità di condivisione e di elaborazione comunitaria (mutuo aiuto).

## I valori dell'Auto Mutuo Aiuto sono:

- Il **legame**: nel gruppo si è coinvolti in prima persona con la propria esperienza e ci si ascolta attivamente.
- La **fiducia**: ognuno può esprimere liberamente sentimenti ed emozioni in un clima di ascolto e di solidarietà, senza essere giudicato. Ogni partecipante deve avere e dare certezza che ciò che è detto nel gruppo non sarà divulgato.
- Il **rispetto**: nel gruppo si manifestano pluralità di vissuti e di vedute, tutte egualmente legittime e da rispettare.

## Obiettivi del Gruppo di Auto Mutuo Aiuto

1. aiutare i partecipanti ad **esprimere i propri sentimenti** senza il timore di essere giudicati;
2. sviluppare la capacità di **riflettere sulle proprie modalità di comportamento**, soprattutto qualora esse siano orientate a non superare il dolore della perdita;
3. **aumentare le capacità individuali** nel far fronte ai problemi;
4. incrementare la **stima di sé, delle proprie abilità e risorse**, lavorando su una maggiore consapevolezza personale;
5. facilitare la **nascita di nuove relazioni**, combattendo così il senso di solitudine generato dalla perdita, ridando dignità alla sofferenza, che diventa condivisibile;
6. promuovere uno stile di vita a sostegno della **salute individuale, familiare e sociale**.