



Associazione
**VALENTINA
PENELLO**
Onlus



Gruppo Auto Mutuo Aiuto

Per l'elaborazione del lutto
Padova



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.

Cos'è un gruppo di Auto Mutuo Aiuto

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 e 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 giudicati. 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**.

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.

Gli incontri sono settimanali, in orario serale.
La partecipazione è gratuita.

Per contattarci

Sara Bortolussi
cell. 349 7181382 - gruppoama@valentinapenellonlus.org

Per sostenerci

Conti correnti intestati a Associazione VALENTINA PENELLO
Codice IBAN: **IT 53 N 05040 12185 000001307934** oppure
Codice IBAN: **IT 30 P 08429 12100 000000AC6945**

Associazione VALENTINA PENELLO Onlus

Via T. Lombardo, 9 - 35135 Padova • C.F. 92220050287

Cell. 348 6043240 • e-mail: a.borin@icso.it

www.valentinapenellonlus.org



MISTO
Carta da fonti gestite
in maniera responsabile
FSC® C041300