

Insieme per l'elaborazione del lutto

*riprende l'attività
del Gruppo di Auto Mutuo Aiuto*

**Accompagnamento in tempo di lutto:
rivolto a tutti coloro che hanno perso una persona cara**

**Contattaci: 348 6043240 - info@valentinapenellonlus.org
per il primo colloquio individuale gratuito**

Cos'è un Gruppo dell'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 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

Nel gruppo si è coinvolti in prima persona con la propria esperienza e ci si ascolta attivamente

- 1) **Fiducia:** ognuno può esprimere liberamente sentimenti ed emozioni in un clima di ascolto e di solidarietà, senza essere giudicato.
- 2) **Riservatezza:** ogni partecipante si impegna a mantenere riservato ciò che viene condiviso nel gruppo.
- 3) **Rispetto:** nel gruppo si manifestano pluralità di vissuti e di vedute: tutte ugualmente legittime e da rispettare.

Sede operativa e punto operativo

P.tta Forzatè, 2/3
(zona Basilica del Carmine - Ponte Molino) 35135 Padova
cell. +39 348 6043240 e-mail - info@valentinapenellonlus.org
www.valentinapenellonlus.org
Si riceve su appuntamento

Per sostenerci

Conto corrente intestato a Associazione Valentina Penello Onlus
Codice IBAN: IT 37 J 010030 12185 000001307927
Causale G.A.M.A. Padova