



Associazione ValerioNelCuore ONLUS

Via A. Ciamarra, 96 03100 Frosinone

Tel. 3460853311

Sito: valerionelcuore.altervista.org/blog

E-mail: valerionelcuore@gmail.com

GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO (GAMA) PER L'ELABORAZIONE DEL LUTTO

“Il vuoto di quella stanza...”



Vincent Van Gogh, La sedia, 1888 Olio su tela, cm 91,8 x 73 Londra, National Gallery

Nella nostra società mancano spazi e riti per condividere il dolore. Chi è in lutto rimane spesso isolato in un dolore che non trova ascolto, non osa esprimere emozioni avvertite come molto forti, quali: rabbia, colpa, senso di impotenza, disperazione, senso di vuoto, che sono il magma che si muove sotto il lutto.

CHE COSA E' IL GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO (GAMA)

- È uno spazio libero e protetto in cui condividere la propria sofferenza.
- È un luogo d'incontro e riflessione in cui ritrovarsi.
- È un piccolo gruppo di persone unite da uno stesso problema che si incontra per condividere i propri vissuti con l'obiettivo di scoprirsi risorsa non solo per se stessi ma anche per gli altri.
- È per persone che hanno subito un lutto, non è di tipo psicoterapeutico ma di confronto, di condivisione delle proprie emozioni, delle proprie esperienze.
- Il Gruppo si offre come aiuto concreto e reciproco in un clima di solidarietà e supporto tra pari.
- I gruppi hanno come persone di riferimento dei facilitatori.

OBIETTIVI DEL GRUPPO

- Il gruppo diventa lo spazio in cui i partecipanti possono dare voce al proprio dolore, alle proprie speranze col massimo rispetto reciproco e senza essere giudicati.
- Il gruppo può ridare voce a chi soffre aiutandolo ad uscire dalla solitudine e dal silenzio.
- Il gruppo come luogo di confronto condivisione e sostegno reciproco.
- Il gruppo offre la possibilità di “sentire” il lutto e di “pensare” il lutto non solo subirlo quotidianamente.
- Il gruppo come occasione di risvegliare le capacità personali, incrementare le proprie risorse e tornare a fidarsi.

LA PARTECIPAZIONE AL GRUPPO E' LIBERA E GRATUITA

Il gruppo è condotto dalla dott.ssa Alessandra Schietroma, si svolge presso il suo studio in via Marittima, 188 Frosinone Tel. 3289898911

Per adesioni o informazioni, contattare l'Associazione ValerioNelCuore o la dott.ssa Schietroma.