



con il patrocinio:



GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

Adulti con un familiare morto o gravemente malato
Lutti difficili, lutti segreti, morti attese, morti improvvise o violente, morti
sospese,

Giovedì ore 18-19:30 quindicinalmente
Gruppi aperti, minimo 5 persone. Facilitatore: medico psicoterapeuta

Colloqui di conoscenza e partecipazione gratuiti

Sede incontri: Lo.Co., Via Bianzè 19, 10143 Torino
Tel. 3299264833 ♦ giocodinsieme@fastwebnet.it

INSIEME OLTRE IL LUTTO

Gruppo di auto mutuo aiuto

Modello di Dichiarazione di partecipazione al gruppo AMA da compilare dopo il/i colloquio/i di conoscenza

Il/la sottoscritto/a dichiara di essere a conoscenza dei seguenti punti e di condividerli e sottoscriverli:

- La partecipazione al gruppo è gratuita, così come i colloqui preliminari.
- Il gruppo è orientato all'auto-mutuo aiuto e si caratterizza come un gruppo aperto.
- L'auto-mutuo aiuto valorizza lo scambio delle esperienze e l'aumento della consapevolezza personale come base a scelte consapevoli.
- Sono considerati valori l'ascolto e il rispetto reciproco, la condivisione delle esperienze, la espressione sincera delle proprie opinioni ed emozioni, la valorizzazione dei contributi dei singoli, il sostegno alla vita del gruppo.
- Il sostegno reciproco è un valore di gruppo e si differenzia da una eventuale amicizia che è una scelta personale.
- La riservatezza verso l'esterno è un impegno di ogni singolo membro del gruppo. Essa, insieme alla messa in comune delle risorse emotive, affettive, relazionali personali, sostiene la fiducia reciproca e la vitalità del gruppo.
- Importanti sono l'evitamento di ogni condotta che danneggi il gruppo o qualcuno dei suoi membri e il rispetto della vita privata dei membri del gruppo stesso.
- Il conduttore svolge il ruolo di facilitatore e contribuisce insieme al gruppo a garantire il rispetto delle regole e a definire le norme interne della vita del gruppo.
- Il gruppo definisce attraverso una scelta condivisa, sulla base dell'esperienza vissuta, le norme che caratterizzano la sua vita interna. e svolge, ove ritenuto utile dallo stesso, azioni per diffonderne la conoscenza nel contesto sociale di riferimento.

Privacy Informativa/Consenso

- i dati da me forniti sono trattati ai sensi del D. Lgs. 196/03 "Codice in materia di protezione dei dati personali".
- il trattamento dei dati avviene con procedure idonee a tutelare la riservatezza dei partecipanti al gruppo e ha come scopo l'espletamento delle finalità di gestione del gruppo.
- il trattamento di eventuali dati sensibili, come registrazione di incontri o di parte di essi da parte del conduttore/facilitatore per fini di riflessione e di studio, avrà luogo con modalità manuale, nel rispetto delle regole di riservatezza e di sicurezza previste dalla legge;
- ove parte dei dati personali connessi alla vita e al lavoro del gruppo venga usato per comunicazioni scientifiche, articoli e/o relazioni, sarà in ogni caso garantita la non riconoscibilità degli stessi attraverso opportuno mascheramento.

Tutto ciò premesso accetto le regole del gruppo e do il mio consenso al trattamento dei dati personali.

Nome e Cognome
Residenza
Recapiti telefonici
E-mail

Torino,

Firma

INSIEME OLTRE IL LUTTO

Gruppo di auto mutuo aiuto

Gli incontri di gruppo iniziano e si concludono con una lettura

Lettura iniziale

Siamo qui riuniti perché ognuno di noi vive o ha vissuto una crisi prolungata per la morte di una persona a cui era legata da vincoli di parentela, amicizia, convivenza, o vive l'angoscia di una morte attesa o sospesa.

Non c'è un dolore più grande, un vuoto più grande, ci sono molti dolori, molti vuoti.

Riconosciamo di avere bisogno di aiuto. Cerchiamo questo aiuto all'interno del gruppo e a nostra volta lo offriamo a chi ce lo chiede.

L'ascolto, il rispetto reciproco, la valorizzazione dei contributi di ognuno, la condivisione delle esperienze e l'espressione sincera delle proprie emozioni, sono gli strumenti dell'auto mutuo aiuto.

Fare parte di un gruppo di auto mutuo aiuto non risolve la causa del dolore, ma aiuta a chiarire i propri sentimenti, a pensare e costruire il nostro presente.

Siamo consapevoli della difficoltà a gestire le nostre emozioni e che questo ci allontana dalla vita ed è fonte di isolamento e di sofferenza per chi ci è vicino.

Crediamo che una modifica del nostro atteggiamento possa migliorare le nostre condizioni di vita e riconosciamo che avere cura di noi stessi e occuparci della nostra e altrui felicità è possibile ed è bene sia per noi che le persone che ci circondano.

Non siamo solo persone oppresse e ferite, abbiamo una storia, delle capacità, proviamo emozioni, tutte cose che desideriamo comunicare. Desideriamo essere compresi, dire la nostra, decidere sulle cose che ci riguardano.

Nel reciproco aiuto ciò che è problema, ciò che schiaccia, si trasforma in esperienza di vita, impariamo ad accettare la nostra sofferenza e trasformarla in risorsa per noi e per gli altri.

Lettura finale

Nei nostri incontri offriamo accoglienza e conforto a tutti quelli che vi partecipano.

Il gruppo di auto mutuo aiuto è uno spazio protetto, ha un inizio e una fine, fa parte della vita e nello stesso tempo si differenzia dalle altre nostre esperienze quotidiane.

Nel gruppo entriamo in contatto con emozioni altrimenti scarsamente avvicinabili e veniamo aiutati a contenerle e trasformarle in pensiero e parola.

Lasciamo nella stanza del gruppo tutto ciò che non riusciamo a sostenere da soli.

Ognuno porta nel cuore le emozioni vissute assieme e porta inoltre dentro di sé le idee o i suggerimenti sentiti come importanti.

Quello che abbiamo ascoltato in gruppo è strettamente confidenziale e resta nella stanza dell'incontro, nella libertà di raccontare ad altri la nostra esperienza e i nostri vissuti personali.

Chi vuole può ringraziare il gruppo indicando ciò per cui lo ringrazia