

Per informazioni

**ASSOCIAZIONE A.M.A.**

Via Taramelli, 17

38122 Trento

tel: 0461-239640

fax: 0461-222951

[gruppi@automutuoaiuto.it](mailto:gruppi@automutuoaiuto.it)

[www.automutuoaiuto.it](http://www.automutuoaiuto.it)

**Quota associativa annuale:**

**30 euro**

**Puoi sostenerci con un'erogazione liberale**

ASSOCIAZIONE A.M.A.

Cassa Rurale di Trento

IBAN: IT 04 0 08304 01813 000045353553

La somma donata è detraibile nella propria  
dichiarazione dei redditi

ASSOCIAZIONE  
A.M.A.

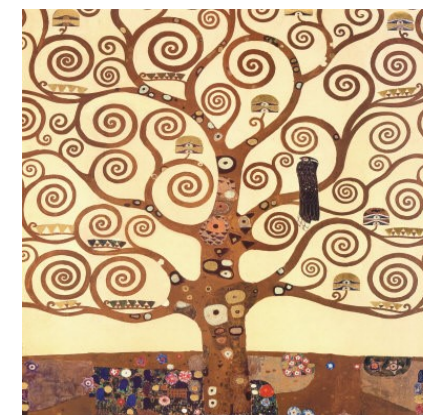


auto mutuo aiuto



*Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari*  
*Provincia Autonoma di Trento*

# UN AIUTO A DIRE ADDIO



**Un gruppo di auto mutuo  
aiuto per affrontare la perdita  
di una persona cara**

**Trento, Rovereto,  
Cles**

## IL GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

Si tratta di un'esperienza di gruppo che consente a persone che vivono uno stesso problema o una stessa situazione di incontrarsi, conoscersi e confrontarsi in una dimensione di scambio e reciproco sostegno.

Raccontare e condividere i propri vissuti con chi ha attraversato esperienze simili può aiutare ad affrontare il dolore o il disagio che si sta vivendo.

I gruppi sono solitamente formati da 8-10 persone, sono facilitati da un volontario e si incontrano a cadenza settimanale o quindicinale.

## UN GRUPPO PER ELABORARE IL LUTTO

L'elaborazione del lutto è un processo lungo e articolato; spesso la realtà che ci circonda sembra non aspettare, mentre il rispetto di questi tempi è necessario.

Obiettivi del percorso di gruppo sono

- \* ritagliarsi uno spazio per parlare del proprio caro ed esprimere le proprie emozioni
- \* elaborare la propria perdita e trovare nuove risorse per affrontare momenti di solitudine e di sofferenza
- \* assecondare i propri bisogni legati alle fasi del lutto
- \* essere d'aiuto agli altri grazie al contributo dato dalla propria esperienza di vita
- \* relazionarsi con persone che possono comprendere perché vivono un'esperienza simile
- \* ricevere vicinanza emotiva e supporto

Sono attivi gruppi di auto mutuo aiuto per l'elaborazione del lutto a:

- \* Trento  
(lutto, lutto perinatale, lutto per covid)
- \* Rovereto
- \* Cles

*“C'è un tempo per nascere  
e un tempo per morire,  
C'è un tempo per abbracciarsi  
e un tempo per dirsi addio”*