

AMA-TI

Gruppo auto mutuo aiuto del lutto

I gruppi AMA sono sostenuti da:



lega contro il cancro

FONDAZIONE
HOSPICE
TICINO

CHI SIAMO

Il gruppo auto mutuo aiuto del lutto **AMA-TI** è stato costituito nel 2008 su iniziativa di Hospice Ticino e della Lega Ticinese contro il cancro. E suddiviso in 4 sedi: Bellinzona, Locarno, Lugano e Mendrisio.

Il numero dei partecipanti varia tra 5-10 persone, che si incontrano una volta la settimana.

Durante gli incontri si ha la possibilità di ascoltare l'esperienza di persone che hanno avuto e stanno vivendo la perdita di una persona cara e di esprimere reciprocamente i propri vissuti. La condivisione di un evento essenziale come il lutto, evento molto personale ma nello stesso momento anche universale, crea un contesto in cui è possibile aprirsi ed esprimere il proprio senso di abbandono in questi dolorosi momenti.

Il gruppo funziona autonomamente ed in modo paritario; ha inoltre la possibilità di confrontarsi con i collaboratori professionali di Hospice Ticino e della Lega ticinese contro il cancro, i quali partecipano circa una volta al mese agli incontri.

SCOPO

La perdita di una persona cara, con la quale si è condivisa in modo intenso una più o meno lunga parte della vita, significa un enorme cambiamento, cambiamento che viene vissuto in tutte le dimensioni della persona, come se si perdesse una parte di se stessi. La riorganizzazione della propria vita, sia dal lato relazionale, sia da quello pratico, richiede uno sforzo enorme, in una situazione di fragilità e di vulnerabilità.

Il gruppo rappresenta in questa situazione un sostegno tramite l'ascolto, la condivisione e la solidarietà umana. Questo accompagnamento nell'elaborazione del lutto aiuta a ricomporre se stessi ed a ricostruire la vita che continua. Una vita in cui si aprono nuovi aspetti che ridanno di nuovo un senso alla propria esistenza.

PRINCIPI DI FUNZIONAMENTO

Tutto ciò che viene espresso rimane strettamente riservato. Nessun intervento viene giudicato e la partecipazione attiva è libera.

Gli incontri durano 90 minuti, durante i quali ogni partecipante ha la possibilità di esprimersi.

Oltre a questo tempo, i membri sono disponibili, in situazioni di crisi, per un contatto telefonico personale. Ogni membro del gruppo è in possesso di una lista con l'elenco dei rispettivi numeri.

La frequenza settimanale è libera ma le assenze dovrebbero essere annunciate tramite messaggio sul numero telefonico del gruppo.

CONTATTI

Per un primo contatto rivolgersi ad uno dei seguenti numeri:

Gruppo AMA Bellinzonese	+41 77 470 48 11
Gruppo AMA Locarnese	+41 77 437 61 31
Gruppo AMA Luganese	+41 77 470 48 13
Gruppo AMA Mendrisiotto	+41 77 470 47 86