

## CONTATTI

Per un primo contatto rivolgersi a uno dei seguenti numeri:

Lega cancro Ticino: 091 820 64 40  
info@legacancro-ti.ch

Hospice Ticino: 091 976 11 78  
info@hospice.ch

[www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)

[www.hospice.ch](http://www.hospice.ch)

I gruppi AMA sono sostenuti da



FONDAZIONE  
**HOSPICE**  
TICINO



## AMA-TI

Gruppo di auto mutuo aiuto per persone in lutto

TICINO

## A CHI CI RIVOLGIAMO

I gruppi regionali sono aperti a chiunque abbia perso una persona cara, **indipendentemente dalla causa del decesso** (malattia, morte improvvisa, suicidio, ecc.) **e dalla presa in carico o meno di Hospice Ticino e Lega cancro Ticino.**

## CHI SIAMO

Il gruppo auto mutuo aiuto per persone in lutto AMA-TI è stato costituito nel 2008 su iniziativa di Hospice Ticino e della Lega cancro Ticino. È presente in 4 luoghi: Bellinzona, Locarno, Lugano e Chiasso.

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 vissuto o stanno vivendo la perdita di una persona cara e di esprimere reciprocamente i propri vissuti. La condivisione di un evento come il lutto, 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 e in modo paritario; ha inoltre la possibilità di confrontarsi con i professionisti della Fondazione Hospice Ticino e della Lega cancro Ticino, i quali partecipano circa una volta al mese agli incontri.

## INSIEME

- ... per chi sta affrontando la perdita di una persona cara
- ... per condividere le proprie esperienze
- ... per sentirsi meno soli
- ... per cercare la forza e la voglia di continuare a vivere

## SCOPO

La perdita di una persona cara, con la quale si è condivisa 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. In una situazione di fragilità e di vulnerabilità la riorganizzazione della propria vita, sia dal lato relazionale che da quello pratico, richiede uno sforzo enorme.

Il gruppo rappresenta un sostegno tramite l'ascolto, la condivisione e la solidarietà umana. Questo accompagnamento nell'elaborazione del lutto aiuta a ricomporre se stessi e a riprendere in mano la propria vita, ridando un senso alla propria esistenza.

## PRINCIPI DI FUNZIONAMENTO

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

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

Oltre a questo tempo, i membri sono spesso disponibili per un sostegno o per una chiacchierata al di fuori dei normali incontri.

La frequenza settimanale è libera, ma le assenze dovrebbero essere comunicate al numero telefonico del gruppo.