

UN AIUTO PER CHI RIMANE - BRA

Come è articolato il servizio?

Il progetto “Un aiuto per chi rimane - Bra” nasce con l’obiettivo di offrire un sostegno a coloro che hanno subito un lutto, accompagnandoli durante il processo di elaborazione e integrazione della perdita.

Si tratta di un servizio gratuito e aperto a tutta la cittadinanza, che ha come base metodologica i gruppi di Auto Mutuo Aiuto. Questi gruppi, promossi dall’OMS e attivi con successo in altre realtà italiane, sono costituiti da persone che hanno perso una persona cara e che si uniscono per condividere l’esperienza vissuta e per affrontare insieme la sofferenza. Essi sono guidati da uno psicologo-psicoterapeuta che facilita la comunicazione.

La morte di un congiunto può essere un’esperienza devastante, che destruttura in profondità gli orizzonti di senso e rende estremamente faticoso ricominciare a progettare la propria vita. Il percorso di elaborazione del lutto è reso più arduo dalla solitudine e dalla difficoltà che nella nostra società incontriamo nel parlare di temi come la morte e il dolore. I gruppi AMA rappresentano dunque una risorsa importante, poiché offrono uno spazio di ascolto, di solidarietà e di condivisione; un “cerchio caldo” che sorregge i dolenti e, gradualmente, favorisce il ritrovamento del benessere e della serenità.

Primo contatto

Il primo contatto può avvenire attraverso una linea telefonica che fornisce informazioni chiare e accurate sul funzionamento del servizio e programma, se richiesto dal dolente, il primo colloquio individuale. È, inoltre, predisposto un canale di contatto attraverso l’invio di un email.

Come contattare il servizio di sostegno:

dal lunedì al venerdì - ore 09.00 - 13.00

011 5812 325 - 011 5812 306

Via mail: cristinavargas@fondazionefabretti.it

Il colloquio individuale

I dolenti che ci contattano possono concordare un primo colloquio individuale (è possibile programmare fino a un massimo di tre colloqui, qualora si ritenga necessario), che permette di fare una valutazione preliminare delle risorse e dei bisogni dell’utente. Chi conduce il colloquio, un professionista in ambito psicoterapeutico, offre al dolente

un momento di ascolto profondo ed empatico durante il quale sono messe a fuoco le difficoltà che la persona sta incontrando nell'elaborazione della perdita. Se la persona lo desidera, e il professionista non ravvisa segni di un lutto patologico in atto, il dolente potrà proseguire il percorso attraverso la partecipazione a un gruppo AMA.

I gruppi AMA

I gruppi di auto mutuo aiuto sono paritari, formati da persone che si incontrano e si sostengono reciprocamente di fronte ad un problema o ad una necessità specifica che li accomuna e sono orientati a produrre dei cambiamenti a livello sociale e personale. Essi enfatizzano l'importanza dell'interazione diretta, la responsabilità personale di ognuno dei partecipanti e spesso implicano forme di supporto dirette e concrete.

Il lutto, dal nostro punto di vista, non rappresenta una patologia benché possa talvolta sfociare in forme di lutto patologico o complicato. L'auto mutuo aiuto è una metodologia indicata nel caso di lutti normali, oppure di percorsi difficili che pure non possono essere considerati dei veri e propri lutti patologici. In caso di lutto patologico, lo psicologo che conduce il gruppo può segnalare la necessità di attivare altri percorsi più appropriati di intervento.

I gruppi di auto mutuo aiuto sono rivolti a tutti i cittadini maggiorenni che hanno subito la perdita di una persona cara, senza distinzione di genere, di credo o di storia personale. È previsto un incontro settimanale, che ha una durata di un'ora e mezza. Questi incontri saranno guidati da un professionista in ambito psicologico - psicoterapeutico, che accompagna il gruppo ed è il punto di riferimento più diretto e immediato per i partecipanti.

I seminari di approfondimento

Accanto all'attivazione di un gruppo, periodicamente verranno organizzati degli incontri sull'elaborazione del lutto e altri temi affini. Questi incontri di approfondimento tematico, gratuiti, sarebbero rivolti a tutta la cittadinanza, agli operatori in ambito sanitario-assistenziale, a chi lavora nell'ambito pedagogico e, in generale, a tutti coloro che, a vario titolo, si confrontano con il tema del fine vita nella propria esperienza personale e professionale.

Che cosa vuol dire "sostenere"?

Sostenere una persona in lutto

- Vuol dire offrire uno spazio per esprimere i propri sentimenti - dolore, nostalgia, paura, rabbia, senso di colpa, angoscia - senza il timore di essere giudicati.

- Vuol dire contribuire a far emergere le risorse e le capacità individuali e a incrementare la stima di sé, lavorando su una maggiore consapevolezza personale.
- Vuol dire valorizzare i piccoli “passi avanti” e sostenere nei momenti in cui sembra che le cose “non stanno affatto migliorando”.
- Vuol dire facilitare la nascita di nuove relazioni, nuove amicizie e nuovi legami che aiutano a far pesare meno la solitudine.
- Vuol dire creare reti di solidarietà che possono attivarsi concretamente: l’aiuto significa anche una telefonata fatta al momento giusto, il pomeriggio di una domenica trascorso insieme, avere qualcuno con cui andare a fare una visita medica e molte altre piccole cose della vita quotidiana che diventano estremamente difficili per chi non può contare su altre reti di sostegno.
- Vuol dire attivare e valorizzare le proprie risorse personali: In ogni processo di elaborazione del lutto, le persone attivano risorse che non sempre sono consapevoli di avere e che possono essere messe in luce in un percorso di sostegno.
- Vuol dire sintonizzarsi con i tempi e con le esigenze di ciascuno dei partecipanti, nella consapevolezza che ogni esperienza e ogni percorso sono unici e personali.