

Sopravvivere si può, anche se non sembra possibile

Per info chiama il
338 6516854
o scrivi una mail a
gruppoaiuto@asst-val.it



Azienda Socio Sanitaria Territoriale della Valtellina e Alto Lario

Struttura Complessa Psichiatria

Direttore: Giuseppe Risaro

Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze

Direttore: Massimo Tarantola

Via Stelvio,25 – 23100 Sondrio – Tel: 0342521111

**Rompere il silenzio.
Per te, per chi hai perso, per la comunità**

***Gruppo di auto mutuo aiuto
di Asst Valtellina e Alto Lario***



**Ogni mese insieme
per affrontare e superare
il dolore di un distacco
così brusco**

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ASST Valtellina e Alto Lario

ROMPERE IL SILENZIO PER TE, PER CHI HAI PERSO, PER LA COMUNITÀ

Per te che soffri per aver perso una persona cara per suicidio, che hai dentro di te domande, dubbi e pensieri, che vivi tante e intense emozioni.

Non sei solo, altri stanno vivendo un'esperienza come la tua, parlarne può aiutarti a rompere la solitudine e il silenzio, ad affrontare i "tanti se e i tanti ma".

È possibile dare una mano alla speranza.

È possibile chiedere aiuto.

Per ogni persona che sta male ce n'è almeno un'altra che può dare una mano.



Il gruppo di auto mutuo aiuto rappresenta un momento di incontro per trovarsi e ritagliarsi uno spazio di ascolto, per ricevere e dare aiuto, dare significato, nuovo senso, condividere pensieri, emozioni, esperienze. Sentimenti di isolamento e solitudine lasciano spazio al confronto e alla condivisione. Troverai:

Fiducia, riservatezza, discrezione

Ascolto, vicinanza

Rispetto, assenza di giudizio

Sostegno reciproco, solidarietà

Possibilità di colloqui individuali

**Una psicologa e psicoterapeuta esperta
facilitatrice del gruppo**