



## **Che cos'è il gruppo "Insieme oltre il lutto"**

È uno spazio di incontro e di scambio per adulti in difficoltà, a causa della perdita o della malattia terminale di un familiare, e opera secondo la **metodologia dell'auto mutuo aiuto**. L'ascolto, il rispetto reciproco, la valorizzazione dei contributi di ognuno, la condivisione delle esperienze e l'espressione sincera delle proprie emozioni, sono gli strumenti dell'auto mutuo aiuto. Fare parte di un gruppo di auto mutuo aiuto non risolve la causa del dolore, ma aiuta a chiarire i propri sentimenti e a dare valore al momento presente. Nel reciproco aiuto ciò che è problema, ciò che schiaccia, si trasforma in esperienza di vita e **ognuno impara ad accettare la propria sofferenza e trasformarla in risorsa per sé e per gli altri**.

### **Da chi è composto**

Il gruppo può essere composto al massimo da **10-12 persone e si caratterizza come gruppo aperto**. Criteri preferenziali di ammissione sono la presenza in famiglia di minori, situazioni di isolamento e solitudine, lutti di lunga durata, lutti traumatici.

**Gli incontri sono gratuiti** e si svolgono il **mercoledì alle ore 17 ogni due settimane** presso il Centro per le Relazioni e le Famiglie, in Via Bruino 4, Torino.

### **Chi conduce**

La partecipazione al gruppo è preceduta da uno o più colloqui individuali con gli psicoterapeuti responsabili dello stesso, e ove il gruppo non sia ritenuto una risposta adeguata, si cercherà di orientare ad altri percorsi.

### **Per informazioni e contatti**

Telefonare allo **011.011.31562** il lunedì dalle 14,00 alle ore 17,30 e il mercoledì giovedì e venerdì dalle ore 9,00 alle ore 13,00, o mandare un'email a **[relazioniefamiglie@comune.torino.it](mailto:relazioniefamiglie@comune.torino.it)**