



IL SOSTEGNO AI CAREGIVERS

Prendersi cura di un proprio familiare che soffre o che ha bisogno di assistenza è un impegno che comporta un forte carico fisico ma anche emotivo.

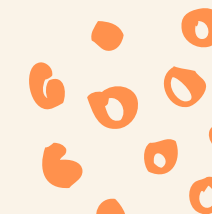
La responsabilità, la difficoltà ad accettare la situazione del proprio congiunto, la percezione di "non poter fare di più", ma anche la mancanza di tempo per sé, sono elementi che chi presta assistenza continuativa conosce molto bene.

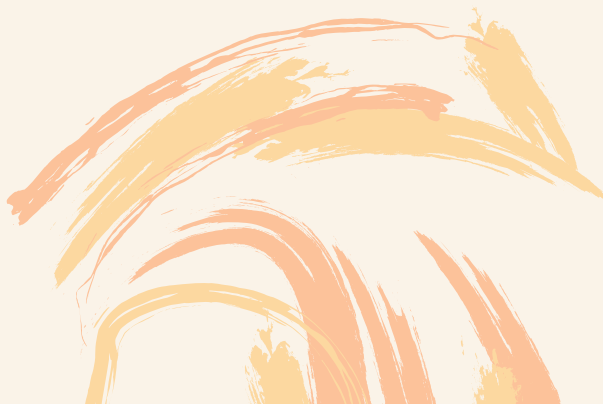
E' quindi importante, per i caregivers, trovare uno spazio di "solievo", per prendersi cura anche di se stessi ed esprimere i propri vissuti ed emozioni, confrontandosi con altre persone che stanno vivendo la stessa situazione.

IL GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

Un gruppo di auto mutuo aiuto è formato da persone unite da un obiettivo o da una situazione di vita comune che si incontrano per confrontarsi, condividere esperienze, esprimere liberamente sentimenti ed emozioni, affrontare le proprie difficoltà e scoprire le proprie risorse, in un clima di ascolto, non giudizio e riservatezza.

Nel gruppo di auto mutuo aiuto i partecipanti trovano un contesto accogliente in cui è possibile:

- Condividere i propri problemi: la condivisione aiuta a percepire le cose in modo diverso e a considerare altri punti di vista
 - Prendersi del tempo per sé ed essere sostenuti nel coltivare interessi e rapporti sociali
 - Considerare i propri limiti: spesso si tende a percepire lo stress solo quando la situazione diventa insostenibile, è invece importante chiedere aiuto, anche quando non si è abituati a farlo
 - Ricercare suggerimenti rispetto al proprio ruolo che cambia e rispetto alle strategie adeguate a far fronte alla situazione presente
- 



Il gruppo sarà introdotto da due incontri a tema:

Lunedì 1 aprile ore 20.30

Il gruppo di auto mutuo aiuto come risorsa per i caregivers

*Stefano Bertoldi, formatore
Associazione AMA*

Lunedì 8 aprile ore 20.30

La fatica dei caregivers e le strategie per affrontare i cambiamenti

*Zilma Lucia Velame, operatrice
Associazione AMA*

Gli incontri proseguiranno a cadenza da concordare e saranno facilitati da volontari formati all'auto mutuo aiuto.

Informazioni

ASSOCIAZIONE A.M.A.

Via Taramelli, 17

38122 Trento

Tel: 0461-239640

ama.trento@tin.it

www.automutuoaiuto.it

fb: Associazione A.M.A. Auto
Mutuo Aiuto onlus Trento

Quota associativa
annuale: 30 euro

L'A.M.A. è un'associazione di volontariato senza fini di lucro, che persegue il fine della solidarietà civile, culturale e sociale (art. 6 dello Statuto)



ASSOCIAZIONE
A.M.A.

auto mutuo aiuto
ONLUS



Distretto
famiglia
in TRENTINO
Valsugana e Tesino



Gruppo di auto mutuo aiuto
per chi si prende cura di
una persona cara malata o
non autosufficiente

Da lunedì 1 aprile 2019
ore 20.30

Grigno
presso Casa di Soggiorno
Suor Filippina Bellin
Via Vittorio Emanuele 131