

## CHI CONTATTARE

→ Dott.ssa MONIA ARZENO  
PSICOLOGA, PSICOTERAPEUTA  
+39 3316183921  
monia.arzeno@gigighirotti.org

→ Dott.ssa MARA DIGHERO  
PSICOLOGA, PSICOTERAPEUTA  
+39 3517014981  
mara.dighero@gigighirotti.org

## QUANDO?

Orario 15.00-16.30

Lunedì 8 Aprile 2024  
Lunedì 6 Maggio 2024  
Lunedì 3 Giugno 2024  
Lunedì 1 Luglio 2024  
Lunedì 30 Settembre 2024  
Lunedì 7 Ottobre 2024  
Lunedì 4 Novembre 2024  
Lunedì 2 Dicembre 2024

## DOVE?

Sala formazione Hospice Albaro  
Via Montallegro 50 - 16145 GE



Parceggio accessibile



GRUPPO DI  
**AUTO MUTUO AIUTO**  
PER CAREGIVER  
DI PAZIENTI CON SLA

## OBIETTIVI

CREARE UNO SPAZIO  
RELAZIONALE CHE POSSA DARE  
L'OCCASIONE AI CAREGIVER PER  
SVILUPPARE:

- UNA RETE SOCIALE DI SUPPORTO
- NUOVE STRATEGIE DI COPING
- MOMENTI DI CONDIVISIONE DI VISSUTI E DOMANDE
- CONSAPEVOLEZZA E ACCETTAZIONE
- ELABORAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ RICONTRATE



AIUTARSI A “DARE SIGNIFICATO”  
IN UN PERCORSO DI SVILUPPO  
PERSONALE, MA INSIEME AD  
ALTRE PERSONE CHE  
CONDIVIDANO GLI STESSI  
OBIETTIVI



## COS'E' UN GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO  
HANNO LA FUNZIONE DI  
GARANTIRE UNA RETE DI  
SUPPORTO.

I PARTECIPANTI CONDIVIDONO  
UNO STESSO PROBLEMA, SI  
INCONTRANO PER AVERE UN  
SOSTEGNO EMPATICO  
RECIPROCO, APPRENDONO  
ESPERIENZE E STRATEGIE UTILI  
ALLA GESTIONE DELLA MALATTIA.

IN GRUPPO SI HA LA POSSIBILITÀ  
DI DIVENTARE ATTIVI,  
CONSAPEVOLI E RESPONSABILI  
NELLA COSTRUZIONE DEL  
PROPRIO BENESSERE E DI QUELLO  
DEI FAMILIARI. CHI PARTECIPA AL  
GRUPPO PUÒ AIUTARE L'ALTRO E  
RICEVERE AIUTO DALL'ALTRO IN  
UN RAPPORTO DI RECIPROCIÀ.

## DOMANDE A CUI POTRESTI DARE UNA RISPOSTA

- GLI ALTRI CAREGIVER COSA PROVANO E PENSANO RIGUARDO ALLA MALATTIA DEL PROPRIO CARO
- QUALI SOLUZIONI HANNO TROVATO PER AFFRONTARE UNA SITUAZIONE COSÌ DIFFICILE?
- CON CHI POSSO CONFRONTARMI CHE NON SIA UN SANITARIO?
- COME HANNO FATTO LE PERSONE CHE HANNO VISSUTO UNA SITUAZIONE SIMILE ALLA MIA?

