

**GRUPPO AUTO AIUTO PER
FAMILIARI CURANTI:**

INSIEME, per essere CURA

Chi Siamo

Siamo persone che si prendono cura di un familiare.

Siamo donne e uomini, figlie e figli, mogli e mariti, compagne e compagni che vivono il carico di impegni, e di responsabilità, che si incontrano quando un parente stretto non è più autosufficiente, non è più in grado di occuparsi di sé in autonomia e, quindi, l' incombenza della cura ricade su chi gli è vicino negli affetti, che diviene il familiare curante.

Un familiare che comunque ha una propria vita, una propria famiglia, un proprio lavoro, propri impegni che già occupano tante ore della giornata ed esauriscono le energie.

Sapere che ci sono altre persone che provano le stesse difficoltà e riconoscono, perché vissuti sulla propria pelle, gli sforzi che si incontrano, può far sentire meno isolati.

Avere la possibilità di parlare con persone che provano le stesse emozioni, sentono il dolore, la rabbia, la paura del futuro, che avvertono le medesime sensazioni di impotenza e frustrazione, può rappresentare un momento di pausa dalla routine, per prendere fiato, per concedersi spazio, per riconoscersi rispetto e dare cura anche a se stessi.

E per tornare poi alla vita di ogni giorno forse rinfrancati e con risorse in più, su cui fare affidamento.



Insieme, per fare la differenza nella cura del proprio caro.

Perché nasce il gruppo

Per ascoltare, per condividere pensieri, per costruire relazioni che rispettino le persone e le idee, per dare sostegno reciproco, per superare insieme le sfide quotidiane legate all'assistenza di un familiare non autosufficiente.

Come si declina l'impegno di familiare curante nel gruppo

Incontri regolari ma senza l'obbligo di partecipare sempre, per dare un luogo sicuro e senza giudizi, dove condividere esperienze, dubbi e sofferenze. L'obiettivo è supportarsi e ispirarsi a vicenda.

Cosa può offrire il gruppo

Partecipare aiuta a imparare ad ascoltare, capire, essere solidali, empatici, gentili e rispettosi. Nel percorso ci saranno anche professionisti della relazione d'aiuto che proporranno spunti per favorire un equilibrio personale.

Che valore ha il trovarsi in un gruppo

Incontrare un sostegno concreto e pratico per i familiari di persone non autosufficienti, scoprendo insieme la capacità di affrontare con tutta la serenità e l'equilibrio possibili, le sfide di questa fase della vita del loro caro.

I punti di forza del gruppo

- **Empatia:** per costruire connessioni profonde, per comprendere e condividere sensazioni, emozioni, sentimenti, esperienze.
- **Sostegno:** poter contare su un appoggio emotivo o concreto, per affrontare insieme le difficoltà.
- **Solidarietà:** unire le forze e promuovere il senso di gruppo e di comunità, nel sostegno reciproco.
- **Calma:** per trovare un attimo di riposo e di relax per sé

Per maggiori informazioni: **+41 91 970 20 11** info@autoaiuto.ch
www.autoaiuto.ch