



## A chi rivolgersi

Informazioni generali e recapiti di esperti regionali:

### **DEBRISI (Associazione debriefer della Svizzera Italiana)**

c/o LK Communication etc.

Via Cantonale 10 - 6942 Savosa

T. 076 403 15 55 | [info@debrisi.ch](mailto:info@debrisi.ch) | [www.debrisi.ch](http://www.debrisi.ch)

IBAN CH03 0023 4234 3109 09M1 A

Conto UBS intestato a:

Associazione Debriefer della Svizzera italiana

Ambulanza: 144

Polizia cantonale: 117

Per violenze, reati:

Delegato per i problemi delle vittime

e per la prevenzione dei maltrattamenti

Viale Stazione 21, Casella postale 2669

6500 Bellinzona

T. 0800 866 866



# Debrisi

Associazione Debriefer  
della Svizzera Italiana

## Elaborazione del lutto

[debrisi.ch](http://debrisi.ch)

## Un percorso doloroso

---

La perdita di una persona cara è indubbiamente fra le esperienze più stressanti che un essere umano possa provare. Il dolore è talmente intenso che, molto spesso, viene percepito come insostenibile.

La percezione di sé, del proprio valore individuale, addirittura della consistenza e della permanenza del proprio mondo, così come lo abbiamo pensato e in cui ci siamo mossi fino al momento straziante della morte di una persona amata, possono venire drammaticamente stravolti, distorti da una lettura che viene imposta dall'esperienza che stiamo attraversando.

Sentiamo di non avere più la capacità di portare avanti la nostra vita come sempre abbiamo fatto; sentiamo che le nostre risorse, su cui abbiamo contato fino a quel momento, sono del tutto insufficienti o annullate e, quindi, non ci possono più sostenere anche nell'affrontare i compiti più semplici che la quotidianità ci pone; sentiamo che il senso che abbiamo sempre attribuito a quanto ci accadeva, perde di ogni consistenza, si dissolve.

Tutto diventa privo di senso, dal farsi una doccia o cucinarsi qualcosa di caldo, al lavoro che abbiamo svolto sempre con passione, alle relazioni con gli altri.

Durante la fase del lutto, che non ha una durata prestabilita dipendendo grandemente da ogni singolo individuo, è del tutto normale che insorgano sentimenti anche molto intensi come la rabbia - verso di sé, verso Dio, verso il defunto, verso il mondo - o la disperazione più profonda.

Il lavoro di elaborazione del lutto e le reazioni che questo provoca sia nell'individuo sia nel suo immediato contesto socio-relazionale spaziano dalla negazione all'eccessiva preoccupazione, e possono diventare disfunzionali, facendo allontanare la persona che sta attraversando il lavoro del lutto dall'intento originario di aiuto.

## Il nostro sostegno

---

Per sostenere famigliari, amici, colleghi nell'affrontare la perdita di un proprio caro la Debrisi propone colloqui personali o famigliari, così come la partecipazione a gruppi di auto aiuto guidati da operatori del lutto appositamente formati.

Per informazioni e contatto rivolgersi al segretariato Debrisi

c/o LK Communication etc.

Via Cantonale 10 - 6942 Savosa

T. 076 403 15 55 | [info@debrisi.ch](mailto:info@debrisi.ch) | [www.debrisi.ch](http://www.debrisi.ch)

