

Sopravvivere si può, anche se non sembra possibile

Per info chiama
il 338 6516854
o scrivi una mail a
gruppoaiuto@asst-val.it



Azienda Socio Sanitaria Territoriale di Valtellina e Alto Lario

Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze

Direttore: Mario Ballantini

Via Stelvio,25 – 23100 Sondrio – Tel: 0342521111

www.asst-val.it [@asstValtLario](https://www.facebook.com/asstValtLario) – [@asstValtLario](https://www.instagram.com/asstValtLario)

Rompere il silenzio.
Per te, per chi hai perso, per la comunità

***Gruppo di auto mutuo aiuto
di Asst Valtellina e Alto Lario***



Un percorso per vivere
e affrontare insieme
la perdita di una persona
cara per suicidio

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valtellina e Alto Lario

ROMPERE IL SILENZIO PER TE, PER CHI HAI PERSO, PER LA COMUNITÀ

Per te che soffri per aver perso una persona cara per suicidio, che hai dentro di te domande, dubbi e pensieri, che vivi tante e intense emozioni.

Non sei solo, altri stanno vivendo un'esperienza come la tua, parlarne può aiutarti a rompere la solitudine e il silenzio, ad affrontare i "tanti se e i tanti ma".

È possibile dare una mano alla speranza.

È possibile chiedere aiuto.

Per ogni persona che sta male ce n'è almeno un'altra che può dare una mano.



Il gruppo di auto mutuo aiuto rappresenta un momento di incontro per trovarsi e ritagliarsi uno spazio di ascolto, per ricevere e dare aiuto, dare significato, nuovo senso, condividere pensieri, emozioni, esperienze. Sentimenti di isolamento e solitudine lasciano spazio al confronto e alla condivisione.

Troverai

Fiducia, riservatezza, discrezione

Ascolto, vicinanza

Rispetto, assenza di giudizio

Sostegno reciproco, solidarietà

**Una psicologa e psicoterapeuta esperta
facilitatrice del gruppo**