



Martedì 15 dicembre ore 18:00

*Primo incontro del Gruppo Auto Mutuo Aiuto
per persone che stanno vivendo un lutto per Covid19*

Online su Zoom

Milano - Da mesi, ormai, siamo abituati a un'emergenza sanitaria descritta soprattutto attraverso i numeri: numeri che nascondono la fatica, la sofferenza, l'isolamento delle persone che sono state travolte dal dramma di Covid19.

Molte tra loro hanno vissuto un lutto a causa di questa malattia. Un lutto complesso, particolare, in cui non è possibile accompagnare la persona cara, che non permette la possibilità di un addio, della vicinanza, di tenersi la mano...

Per ascoltare le loro voci, il racconto della loro esperienza e dei loro vissuti e per supportarli, l'Associazione AMALOpromuoveun **gruppo di Auto Mutuo Aiuto on line.**

Cos'è un gruppo AMA:

Il gruppo di Auto Mutuo Aiuto (AMA) è un gruppo di **pari**, composto di persone che condividono **la stessa esperienza** essi incontrano per trovare conforto e comprensione reciproca. Nel gruppo AMA, l'individuo non è solo portatore di un bisogno, di un disagio o di una situazione per cui riceve accoglienza e sostegno, ma è anche **portatore di esperienza e di aiuto per l'altro**. La persona racconta la propria storia e ascoltando quelle degli altri si trova come davanti a uno specchio: **nel rispecchiamento**, acquisisce nuove informazioni su di sé, scopre le proprie potenzialità personali e sviluppa la motivazione ad andare avanti.

Il gruppo AMA è **gratuito** e segue regole di assoluta **riservatezza e assenza di giudizio**.

Perché un gruppo AMA on line per il lutto da Covid:

“Ciò che più spesso è mancato -e manca- alle persone che vivono un lutto da Covid è la possibilità di relazionarsi con il proprio caro, in primis, e, in seguito, con altri con cui condividere il proprio dolore – chiarisce **Sabina Glorio, psicoterapeuta, responsabile della formazione per AMALO**”.

L'AMA permette alle persone di non sentirsi sole, isolate nella propria condizione ma, grazie al processo di sostegno reciproco attivato dal gruppo, di trasformare la sofferenza per sentirsi nuovamente in grado di gestire la propria vita. “Un gruppo AMA sul lutto – continua Glorio - significa condividere i propri vissuti di dolore, incredulità, rabbia e, con l'aiuto degli altri, elaborarli per riprendere a vivere pienamente”.

L'Associazione **Amalo-Auto Mutuo Aiuto Lombardia** nasce nel 1998 con lo scopo di diffondere la cultura dell'Auto Mutuo Aiuto tra i cittadini e sensibilizzare le Istituzioni e Servizi. AMALO persegue questi scopi attraverso la **formazione**, la **mappatura** e il **monitoraggio** dei gruppi sul territorio nazionale (consultabile dal sito www.amalo.it) e l'attività di **advocacy**.



Per partecipare:

Scrivere una breve e-mail all'indirizzo amaloassociazione@gmail.com raccontando la motivazione per cui si desidera partecipare al gruppo AMA.

A seguito della mail, la persona interessata riceverà un invito con tutte le informazioni necessarie per partecipare.

Quando: primo incontro martedì 15 dicembre 2020 - dalle 18:00 alle 20:00.

Dove: on-line su piattaforma Zoom.

Per informazioni:

AMALO

Info line: 389.8391953

WEB: amalo.it

SOCIAL: facebook.com/AMALOassociazione - instagram.com/amaloassociazione