

## **Perché partecipare ad un Gruppo di Auto Aiuto?**

Quando perdiamo una persona cara, la nostra vita viene sconvolta ed improvvisamente ci ritroviamo a dover fare i conti con un vuoto incolmabile che sconvolge il nostro modo di stare insieme, le nostre relazioni significative e il modo di percepire noi stessi.

Spesso il dolore provato è talmente intenso che viene vissuto in modo solitario per paura di gravare troppo su chi è vicino: proprio per questo la partecipazione ad un Gruppo di Auto Aiuto può essere un momento di incontro in cui rompere l'isolamento, chiedere e ricevere conforto, condividere sofferenze e conquiste con persone che, pur nelle diversità delle storie, vivono una condizione comune senza così il timore di essere giudicati.

In particolare la creazione del Gruppo di Auto Aiuto per i familiari delle vittime della strada si pone i seguenti obiettivi:

- favorire uno spazio protetto ed accogliente che faciliti l'espressione e la condivisione di emozioni e vissuti della perdita e del lutto talvolta difficilmente esprimibili altrove;
- facilitare la nascita di nuove relazioni, combattendo così il senso di solitudine generato dalla perdita, ridando dignità alla sofferenza, che diventa condivisibile;
- promuovere e far emergere nuove risorse attraverso la narrazione delle diverse esperienze dei componenti del gruppo;