

Per informazioni  
contattare la segreteria della  
**Associazione Accanto**  
al n. 031 309135

dal lunedì al venerdì  
dalle 9.00 alle 17.00

Oppure consultare il sito  
[www.accanto-onlus.it](http://www.accanto-onlus.it)

*L'Associazione Accanto onlus, dal 2005, dedica il proprio impegno al supporto e all'assistenza dei malati terminali e dei loro familiari. Svolge attività di Cure Palliative Domiciliari nel territorio comasco e nel distretto Medio-Alto Lago, inoltre supporta concretamente le necessità dell'Hospice San Martino di Como.*



Accanto onlus è iscritta al Registro  
Generale Regionale del Volontariato nella  
sezione Provinciale al n. CO 117 sezione A.  
Riconoscimento giuridico della  
Regione Lombardia  
con Decreto n. 3284 del 16.04.2012



**Via Giovane Italia 12C**

**22100 COMO**

**Tel. 031 309135**

**contatto@accanto-onlus.it**

**www.accanto-onlus.it**



## **GRUPPI PER L'ELABORAZIONE DEL LUTTO**

**a sostegno  
delle persone in lutto**

“Solo coloro che si tengono lontani dall'amore,  
possono evitare la tristezza del lutto.  
L'importante è crescere, tramite il lutto  
e rimanere vulnerabili all'amore”

*(John Brantner)*

**ACCANTO onlus**  
**Via Giovane Italia 12C - 22100 COMO**

**Tel. 031 309135**  
**contatto@accanto-onlus.it**  
**www.accanto-onlus.it**

### *Il gruppo per l'elaborazione del lutto: perché questa proposta*

La perdita di una persona cara è un grande dolore, che spesso appare privo di ragione.

Affrontare il dolore da soli può renderlo ancora più complicato, si può amplificare ed essere trascinato per anni.

Condividere i propri vissuti connessi al lutto con altre persone che stanno vivendo la stessa esperienza di perdita può essere di grande aiuto.

Può apparire difficile, può essere che l'idea di partecipare ad un gruppo composto da persone che magari non si conoscono appaia di poca utilità o risulti imbarazzante.

In realtà il gruppo permette di dare uno spazio ed un tempo al dolore, permette di capirlo, di dargli un senso e di andare avanti.

Il gruppo dà la possibilità di dare e ricevere sostegno e solidarietà da altre persone che sanno cosa si prova perché ci sono passate e questo fa sentire importanti ed utili.

### *Caratteristiche del gruppo*

Il gruppo è composto da un numero limitato di partecipanti; durante gli incontri è sempre presente uno psicologo che lavora da anni per la nostra Associazione.

Lo psicologo svolge una funzione di facilitazione degli incontri.

Le persone che intendono partecipare al gruppo svolgono prima un colloquio individuale di conoscenza con lo psicologo.

Gli incontri si svolgono nella sede di Accanto con una cadenza settimanale; ogni incontro ha una durata di un'ora e mezza.

Una volta iniziata la partecipazione agli incontri ciascuno è libero di decidere per quanto tempo continuare e quando concludere la partecipazione stessa.

### *Valori del gruppo*

il **legame**: nel gruppo si è coinvolti in maniera attiva, si porta la propria esperienza e ci si ascolta reciprocamente.

la **fiducia**: ciascuno può esprimere in maniera libera i propri vissuti e le proprie emozioni, senza timore di essere giudicato, ma ascoltato e supportato. Tutto ciò che viene detto e condiviso all'interno del gruppo non verrà divulgato all'esterno.

il **rispetto**: all'interno del gruppo ci sono storie, persone e perdite diverse tra loro, ma tutte egualmente legittime.

### *Iscrizione*

Il gruppo per l'elaborazione del lutto è un servizio gratuito che L'Associazione Accanto propone ai cittadini che hanno subito un lutto, indipendentemente da quando questo è avvenuto e da che tipo di perdita è stata.

L'iscrizione avviene dopo il colloquio preliminare con lo psicologo, una volta che la persona decide di partecipare.