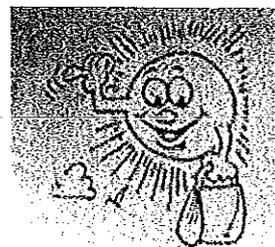




Servizio Sanitario della Toscana



associazione Mediterraneo ONLUS

HAI VOGLIA DI FARE QUALCOSA PER SUPERARE IL TUO SENSO DI SOLITUDINE?

**LE ESPERIENZE CONDIVISE CON ALTRE PERSONE POSSONO
AIUTARE**

CONOSCI IL FUNZIONAMENTO DEL GRUPPO DI AUTO AIUTO?

NE VUOI SAPERE DI PIU?

**Chiedi al tuo medico o Contatta il numero 3277578766, ti risponderanno
gli operatori dei gruppi di auto aiuto per combattere l'isolamento
provocato dal disagio psicologico.**

**Il gruppo di auto aiuto è gratuito perché sostenuto dal servizio sanitario
nazionale e dalle associazioni di inclusione sociale della provincia di
Livorno**

CHE COSA SONO I GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO

Sono esperienze di condivisione tra persone che si supportano reciprocamente attraverso
l'ascolto, lo scambio ed il confronto.

Chi partecipa è unito dalla volontà di superare, attraverso la condivisione, il proprio
malessere psicologico dovuto all'aver vissuto delle esperienze di vita spiacevoli (la perdita
del lavoro, un lutto, una forte delusione etc...).

Nei gruppi di mutuo aiuto si fa cura e autocura, si condividono vissuti e sentimenti, si
apprendono nuovi modi per affrontare le difficoltà, ci si muove alla ricerca del benessere
promuovendo le potenzialità di ciascuno attraverso l'ascolto e il rispetto della storia di ogni
persona.

Ognuno partecipa secondo la propria disponibilità, portando se stesso e la propria storia di
vita, anche solo con l'ascolto. La persona trova appoggio non più esclusivamente negli
esperti o nelle istituzioni, ma nel gruppo di pari. Il gruppo di mutuo aiuto fa leva sulla
condivisione delle esperienze. Il gruppo è soprattutto un'esperienza di ascolto attivo nel
quale è garantita la massima riservatezza dei temi trattati. Le persone decidono
liberamente se e quanto confrontarsi con gli altri e di trasformare la propria sofferenza in
energia e risorsa e di riportarla nella normalità della vita quotidiana.