



Comune di Cividale del Friuli  
Ambito Distrettuale del Cividalese

## GRUPPI DI SOSTEGNO PER FAMILIARI CHE ASSISTONO PERSONE ANZIANE E/O DISABILI



Si può vivere soffrendo, si possono vivere sofferenze inaudite, ma alla condizione che la nostra solitudine sia partecipata, che la nostra solitudine sia condivisa. Possiamo sopportare tutto in genere, ma la cosa più difficile da sopportare, quella che più facilmente distrugge, logora, corrode, divora i nostri cuori è costituita e rappresentata proprio dalla solitudine, tanto più intensa e radicale quanto più si vive una condizione di sofferenza.

(E. Borgna)



## I gruppi di sostegno per familiari

L'ambito Distrettuale del Cividalese ha avviato un percorso finalizzato al sostegno delle famiglie che assistono familiari non autosufficienti.

Curare una persona è un compito importante e può essere molto gratificante, ma al contempo molto logorante.

Le famiglie, in questo campo, sono autentiche risorse ma hanno bisogno, per continuare a svolgere questa funzione, di essere sostenute e aiutate a trovare le strategie necessarie per portare avanti progetti di miglioramento della qualità della vita.

A tal fine le istituzioni devono adoperarsi a favore di questo sostegno e mettere in atto risorse differenziate affinché il diritto di essere curati sia tutelato non a discapito, bensì attraverso il riconoscimento e la tutela dei diritti di coloro che curano, proprio perché è ormai evidente che il *“benessere e la permanenza della persona fragile nel proprio contesto non può che essere congruente con la qualità della vita di chi se ne prende cura”*.

E, in questo senso, un'opportunità del sostegno al lavoro di cura ci viene dalla promozione di reti di collegamento e supporto tra persone che condividono il medesimo problema: i gruppi di sostegno.

I gruppi di sostegno sono costituiti da un numero limitato di persone (generalmente non più di dieci) che si incontrano per affrontare e condividere un disagio comune.

Il gruppo di sostegno offre uno spazio non solo per aiutare se stessi, ma anche per aiutarsi reciprocamente a superare momenti difficili della vita.

Il gruppo stimola e potenzia le capacità individuali e attiva, per il bene comune, le risorse molteplici dei suoi membri. Il gruppo è un luogo di scambio e condivisione di esperienze, un momento di confronto e sostegno emotivo.

È un luogo sicuro e accogliente nel quale ciascuno può esprimere liberamente ciò che pensa e prova, in un clima di reciproco rispetto. La partecipazione al gruppo può aiutare il familiare a superare sentimenti di solitudine e isolamento, dare sfogo al proprio dolore e alle proprie paure e speranze, potenziare le capacità personali per affrontare e risolvere i problemi legati alla gestione della persona malata, favorire la nascita di relazioni positive e significative.

All'interno del gruppo di sostegno è prevista la figura di un facilitatore. Il facilitatore è una persona che conosce il problema/disagio per far fronte al quale il gruppo si è costituito.

Il compito del facilitatore è di favorire la comunicazione e l'interazione tra i membri, fare in modo che le persone parlino di sé, promuovere un clima positivo e costruttivo all'interno del gruppo.

Sono previsti due incontri al mese  
nella giornata di mercoledì  
alle ore 19.00  
presso la sede  
dell'Ambito Distrettuale  
p.tta Chiarottini 5  
secondo piano  
(sopra biblioteca civica)

Il facilitatore del gruppo è  
la dott.ssa Ornella Kratter  
Psicologa-psicoterapeuta

La partecipazione è gratuita.  
**Per informazioni telefonare al**

**0432/710325**

(ass.soc. Michela Fanna)



