

# Gruppo AMaRMi



## *Gruppo di auto-aiuto per familiari di persone con disturbi del comportamento alimentare*

Il gruppo di auto-aiuto è un incontro tra persone unite da una stessa tematica nel quale c'è la possibilità di condividere e scambiare le proprie esperienze offrendosi sostegno reciproco.

***Sofferenza, solitudine, impotenza, ansia, collera, paura, abbandono, sensi di colpa...***

*sono alcuni dei sentimenti che emergono nelle famiglie di chi vive con una persona che soffre di disturbi del comportamento alimentare.*

Il gruppo di auto-aiuto può diventare quel luogo protetto in cui posso depositare i miei pesi senza timore dei giudizi e nel quale finalmente mi sento capita/o perché lì ci sono persone che vivono o hanno vissuto situazioni e dinamiche simili alle mie.

Non più in solitudine, ma un luogo in cui il confronto e le esperienze condivise possano essere di conforto, di incoraggiamento e di aiuto per ritrovare quella serenità e speranza che da tempo non c'è più.

### ***Dove e quando hanno luogo gli incontri?***

Gli incontri si tengono a Gerra Piano.

Giorno e orario vengono decisi di comune accordo nel gruppo.

Per informazioni su luogo e data del prossimo incontro potete contattare Auto Aiuto Ticino, Tel. 091 970 20 11, oppure [info@autoaiuto.ch](mailto:info@autoaiuto.ch)