

# RICOMINCIO DA ME: IL GRUPPO DI AUTO-AIUTO

Il gruppo di auto-aiuto di ANDOS Verona è nato per sostenere il cammino delle donne che stanno intraprendendo il percorso di cura per il tumore del seno.

Questo cammino è di frequente fonte di fatica fisica e psicologica, crisi e smarrimento. Molto spesso si sperimenta questo disagio pensando di essere le sole ad avere determinate difficoltà o a vivere certi sentimenti. Riconoscere, invece, l'universalità di tali sensazioni, oltre ad alleviare la solitudine e l'isolamento, può accrescere la speranza e la fiducia nel futuro. La condivisione del proprio malessere e la comprensione di quello altrui facilitano il ritrovamento del proprio benessere, il cambiamento e la crescita.

Il gruppo di auto-aiuto è costituito al massimo da otto donne, in genere di età diversa e in diverse fasi del percorso terapeutico. Sono previsti per ciascun gruppo un numero definito di incontri a cadenza quindicinale, con un'unica regola fondamentale: il rispetto della privacy. Durante ogni incontro le donne sono invitate al confronto su un tema specifico: le paure, i cambiamenti nelle relazioni familiari e affettive, i progetti per il futuro.

Le partecipanti hanno la possibilità di scambiarsi informazioni e consigli, apprendere nuovi modi di fronteggiare le difficoltà e darsi supporto l'una con l'altra.

In conclusione, il gruppo d'incontro di ANDOS Verona vuole essere uno spazio che permetta alle donne con tumore del seno di aggregarsi, essere sostenute, condividere le proprie emozioni e trovare le risorse per un nuovo equilibrio esistenziale durante e dopo la malattia.