

È nato da poco nel Locarnese un gruppo di auto aiuto per le famiglie di persone con disturbi del comportamento alimentare. Incontrarsi e confrontarsi può aiutare a sentirsi capiti e a farsi coraggio

# AMaRMi, un luogo discreto d'incontro per condividere e uscire dalla solitudine

► Solitudine, paura, impotenza, non sentirsi capiti. Sono alcuni dei sentimenti vissuti nelle famiglie di una persona che soffre di disturbi del comportamento alimentare. Ciò che emerge spesso in queste difficili situazioni è la grande sofferenza dei genitori, i quali, confrontati con realtà a loro sconosciute, si ritrovano a dover gestire problematiche ed emozioni nuove che spaventano.

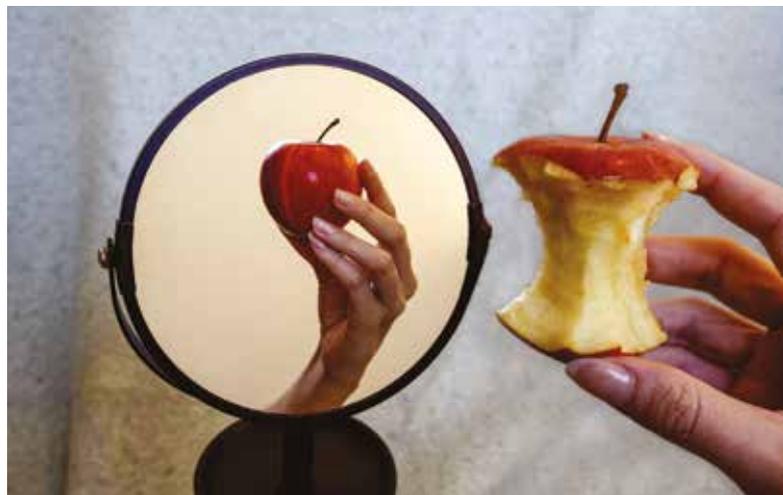
A settembre è nato nel Locarnese un gruppo di auto aiuto per i familiari di persone che soffrono di disturbi del comportamento alimentare. Lo scopo del gruppo, indirizzato ai familiari, è quello di dare la possibilità ai partecipanti di incontrarsi e di condividere i propri pesi, le sofferenze e le esperienze nella discrezione, nella riservatezza e nel rispetto reciproco, ma anche e soprattutto di poter riuscire di nuovo a vivere la quotidianità, malgrado la difficoltà, in modo più sereno, con un nuovo sguardo di speranza e fiducia verso il futuro.

Il confronto tra coloro che vivono la stessa situazione è molto importante. Nel gruppo ci si sente capiti perché lì ci sono persone che vivono o hanno vissuto circostanze simili. Il peso della propria sofferenza, accompagnata dai racconti delle quotidiane battaglie, frustrazioni e incertezze, può essere alleggerito in quanto, essendo condiviso, non viene più vissuto in solitudine. Le similitudini delle dinamiche vissute dai partecipanti fanno sì che finalmente ci si senta capiti e non giudicati. Anche le testimonianze di chi ci è già passato e che è lì con lo scopo di aiutare con le proprie esperienze, potrebbero essere di conforto e incoraggiamento per chi ne è coinvolto in quel momento.

Ecco alcune testimonianze:

- «Tutta la famiglia è stata messa duramente alla prova, e in tutta questa sofferta situazione come genitori, ci siamo sentiti soli».
- «Trovo che poter condividere esperienze con altri genitori che si trovano nella stessa situazione può farti sentire meno solo e puoi parlare con qualcuno che in primis ti capisce!».
- «Perché secondo me, chi meglio può capirti di chi ci è passato e chissà, che magari una tua parola, esperienza o strategia, possa aiutare qualcuno a risolvere un pochino il problema».
- «L'impatto che l'anoressia ha sulla vita famigliare è enorme».
- «La malattia prende il sopravvento e niente è più come prima».
- «Per questo è importante non isolarsi, per trovare la forza di lottare».
- «Condividere il proprio vissuto con delle persone che hanno avuto la stessa esperienza, può essere di grande aiuto».

La partecipazione ad un gruppo di auto aiuto, anche se non può cambiare la situazione, può però aiutare a gestirla e a convivere in modo un po' più sereno, come evidenzia Doris, l'iniziatrice del

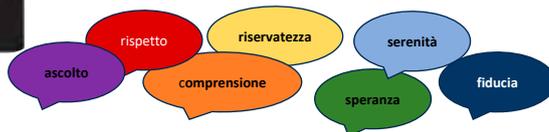


gruppo: «È il modo in cui si decide di viverla che potrebbe fare la grande differenza».

Il gruppo di auto-aiuto AMaRMi si riunisce di regola ogni quindici giorni. Per maggiori informazioni e per partecipare contattare il Centro Auto Aiuto Ticino, che ha accompagnato l'avvio di questo nuovo gruppo, allo 091 970 20 11 ([www.autoaiuto.ch](http://www.autoaiuto.ch)).



## 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...**

*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 il centro Auto Aiuto Ticino, Tel. 091 970 20 11 oppure, [info@autoaiuto.ch](mailto:info@autoaiuto.ch)