



“OLTRE la FIBROMIALGIA

Verso una rete di accompagnamento”

Gruppo di sostegno e accompagnamento per persone con diagnosi di
Sindrome Fibromialgica

A cura di Claudia Bert
Psicologa Cure Palliative

L’AISF sezione di Torino propone l’avvio di un gruppo di accompagnamento e sostegno rivolto a persone con diagnosi di Sindrome Fibromialgica, condotto da una psicologa, Dott. Claudia Bert, con esperienza di conduzione e terapia di gruppo.

Il gruppo è progettato per persone che sentono la necessità di condividere il proprio vissuto legato alla malattia con l’obiettivo di facilitarne l’elaborazione e promuovere l’attivazione e il potenziamento di risorse interne anche attraverso lo scambio e il confronto finalizzati al superamento di sentimenti quali impotenza, isolamento ... **Negli intenti quindi si tratta non solo di creare uno spazio in cui poter esprimere la propria sofferenza e il proprio disagio, ma riconoscersi in un percorso di accompagnamento verso una dimensione interna ed esterna che valorizzi le possibilità individuali e la forza di riconoscersi in un gruppo.**

Il gruppo sarà composto da 10 persone. Trattandosi dunque di un numero ridotto, si richiede che chi vi aderisce sia realmente motivato e garantisca continuità nell’intero percorso.

La costituzione del gruppo avverrà dopo un **colloquio** da svolgere con la Psicologa conduttrice al fine di verbalizzare e condividere quali aspetti portare in gruppo e che cosa il gruppo potenzialmente può offrire a ciascuno.

Il percorso prevede 10 incontri di circa 90 minuti con cadenza inizialmente settimanale, per consolidare la conoscenza dei vari componenti e consentire la creazione di un clima di fiducia e confidenza.

All’inizio di ogni seduta è previsto un momento di esercizio fisico dolce basato su tecniche di Yoga per favorire un contatto con il proprio corpo e introdurre se stessi e gli altri ad un approccio integrato corporemente. Questo primo momento sarà condotto da Adeline Meherijeet Kaur, istruttrice Yoga.

Complessivamente l'esperienza necessita di essere "co-costruita" ogni volta con i partecipanti, potenziando le risorse di ciascuno e del gruppo, nel processo di riconoscimento e presa in carico di quanto viene portato nel gruppo.

Calendario incontri

FEBBRAIO 19 e 26 colloqui individuali orario: dalle 16 alle 19

I colloqui individuali con la Psicologa si terranno nelle date **19 e 26 febbraio in orario concordato** telefonicamente con Caterina Marsaglia (Referente AISF) secondo la disponibilità individuale fra le ore 16 e le ore 19.

MARZO 5 12 19 26 orario: dalle 17 alle 19

APRILE 2 11 16 orario: dalle 17 alle 19

MAGGIO 8 21 orario: dalle 17 alle 19

GIUGNO 4 orario: dalle 17 alle 19

Sede:

I colloqui e il gruppo si terranno presso la **sede OPI (Ordine Professioni Infermieristiche), Via Stellone 5** Torino (Metro fermata Spezia)