Incontri gratuiti
a cadenza mensile

Consulta il calendario sul sito
www.nascerebene.ch/gruppo-di-auto-aiuto/

Iscrizione obbligatoria
all'indirizzo:
segreteria@nascerebene.ch

Associazione Nascere Bene Ticino
telefono +41 77 438 29 58
segreteria@nascerebene.ch

Con il sostegno

Dipartimento della sanità
e della socialità

RIPARTO DAL MIO PARTO

Gruppo di auto-aiuto sui parti traumatici

Seguici su
@nascerebeneticino

nascere Bene
www.nascerebene.ch

CHI

Il gruppo di auto-aiuto è rivolto alle donne che hanno un ricordo doloroso del proprio parto, in particolare alle mamme che non si sono sentite ascoltate o rispettate nei propri bisogni, ritengono di aver subito degli interventi non necessari o non hanno potuto mantenere il controllo sulla propria esperienza.
Il parto, infatti, è un momento di vulnerabilità in cui l'assistenza alla donna incinta rischia di assumere forme paternaliste e avere ricadute negative sul suo benessere e sulla sua autostima.

PERCHÉ

Nella nostra società il dolore emotivo legato al parto può essere paragonato a un tabù. Alcune donne non osano manifestare il proprio disagio, perché provano imbarazzo o sensi di colpa. Di fronte alla nascita di un bambino sano, infatti, il dolore materno può apparire come ingiustificato o dettato da ingratitudine nei confronti degli operatori. Altre mamme invece hanno paura di toccare la propria ferita emotiva. Accade quindi che il dolore sia represso o vissuto in solitudine, con conseguenze sulla qualità di vita e sul rapporto con il neonato.
Il gruppo di auto-aiuto offre la possibilità di condividere tra pari la propria esperienza, in un ambiente sicuro e protetto in cui sono garantiti l'ascolto, la riservatezza e l'assenza di giudizio. Lo scopo del gruppo è offrire sostegno reciproco sia morale sia pratico, avviando un percorso comune di consapevolezza che aiuti ad attivare le risorse personali e schiudere nuove prospettive.

DOVE

Gli incontri hanno luogo presso la nostra sede (c/o Casa Maternità e Nascita lediecilune) in Via Canevascini 4 a Lugano-Besso e/o online.

QUANDO

Gli incontri sono gratuiti, hanno la durata di un'ora e un quarto e frequenza mensile.
Il calendario annuale può essere consultato sul sito web o sui canali social.
Eventuali modifiche nell'orario e nella modalità degli incontri possono essere concordate a seconda dei bisogni delle partecipanti.
Il gruppo è aperto alle mamme e alle donne incinte.

ISCRIZIONI

Per ragioni organizzative, è richiesta l'iscrizione all'indirizzo *segreteria@nascerebene.ch*

INFORMAZIONI

Per ulteriori informazioni è possibile scrivere a isabella.pelizzarivilla@nascerebene.ch.

NOTA BENE
Durante gli incontri può capitare di soffermarsi sui dettagli tecnici del parto o della presa in carico. A questo proposito, si precisa che la responsabile del gruppo è una mamma che ha come competenza il proprio vissuto. Eventuali informazioni fornite dalla responsabile sono accurate e basate sulle evidenze scientifiche, ma non hanno valore di consiglio medico.