

**Gruppi di Auto-Mutuo-Aiuto per Persone separate/divorziate
promossi e sostenuti dall'Associazione Mamme Separate onlus - Como**

PRIMO CICLO ANNO 2003/2004

7 NOVEMBRE 2003 dalle ore 20.45 alle ore 22.45
21 NOVEMBRE 2003
5 DICEMBRE 2003
19 DICEMBRE 2003
16 GENNAIO 2004
6 FEBBRAIO 2004
20 FEBBRAIO 2004
5 MARZO 2004

**SECONDO CICLO ANNO
2004**

2 APRILE 2004
16 APRILE 2004
7 MAGGIO 2004
21 MAGGIO 2004
4 GIUGNO 2004
18 GIUGNO 2004
2 LUGLIO 2004
16 LUGLIO 2004

Temi degli incontri

1° incontro

La condivisione: l'origine del mio malessere, il dolore della separazione, la difficoltà ad accettarla... sensi di colpa... essere padri... essere madri nella separazione...

2° incontro

Come posso elaborare la crisi: la difficoltà a comunicare con il mio ex... con i miei figli... la mia famiglia, i timori per il mio presente, il mio futuro... la paura di non farcela... le mie emozioni...

3° incontro

La ricaduta: i campanelli d'allarme, attività esasperata, noia, depressione, isolamento, rimorsi, irritabilità, sentimenti repressi, la mancanza di stima... la solitudine... la mancanza di amicizie.

4° incontro

Quali strumenti esistono: negoziazione e riorganizzazione, i supporti tecnici (legali, psicologici, sociali, la mediazione familiare)

5° incontro

Il coraggio di... comprendere, imparare, volersi bene, sfidarsi, ecc..

6° incontro

Voglia di famiglia... (che non c'è... e quella che c'è com'è?..) relazioni familiari (figli, famiglia d'origine, famiglia allargata/ricostituita e famiglia acquisita.).

7° incontro

La libertà:

Voglio liberarmi da...

Voglio essere libero di...

Voglio di ricominciare a...

8° incontro

Strade diverse... Meta comune (salutiamoci e magari rincontriamoci)

