

Dipartimento delle Dipendenze e  
della Salute Mentale ASFO  
Area Salute Mentale

CSM 24h Area Noncello  
Via S. Martiri Concordiesi, 1 Pn

2° e 4° MERCOLEDÌ  
DALLE 18.00 ALLE 19.30

Tel. 3201167186  
Tel. 3421475500

E-mail  
daldolorealcolore@gmail.com

FB : daldolorealcolore

Sito : [www.daldolorealcolore.org](http://www.daldolorealcolore.org)

La paura di disturbare  
qualcuno

dovremmo sconfiggerla.

Magari lo chiami

e scopri che aspettava  
solo quello.

F. Roversi



***Dal dolore al colore  
Suicidio e  
depressione  
Il gruppo***

"Dal dolore al colore" è un gruppo di auto mutuo aiuto" che si è posto l'obiettivo di essere vicino ai sopravvissuti al suicidio di un familiare o di se stessi ed a persone con problemi depressivi.

Mantenere una forma di dialogo con chi ha avuto esperienze di questo tipo o con chi le sta vivendo, è utile per imparare a gestire il dolore, la rabbia, i pregiudizi e lo stigma sociale, che, ancora oggi, esiste nei confronti di questi temi.





Nel gruppo si schiude uno spazio dove tutti parlano la stessa lingua ed è capace di accogliere l'espressione anche di quelle emozioni, che a volte è difficile raccontare persino a se stessi.

Fin dai primi incontri il gruppo diventa il contenitore delle storie di vita di ogni partecipante.

Come in tutte le esperienze della vita, arriva il momento della conclusione e dell'uscita dal gruppo. Anche questa è un'opportunità importante e necessaria, che permette di riprendere il proprio cammino individuale e di riproporre all'esterno le esperienze di solidarietà, ascolto, rispetto, vissute nel gruppo.



## **INSIEME LE STRATEGIE SI MOLTIPLICANO**

MA PERCHE' IO DOVREI IMPARARE  
A GESTIRE LA MIA RABBIA?  
NON SAREBBE MEGLIO SE CERTA  
GENTE IMPARASSE A GESTIRE LA  
SUA STUPIDITA'?



Il gruppo è un luogo in cui prendono vita comportamenti come ascoltare, accogliere, condividere, accompagnare, creare, dove si intrecciano storie, emozioni, lacrime e rinascite senza imposizione di regole, tempi o metodologie standard per affrontare questo dramma. Qui ognuno porta il proprio dolore ma anche le strategie per superarlo e.....