



*dare sostegno
in situazioni di lutto*

FRASI CHE AIUTANO

"non so cosa dirti" "vuoi dirmi cosa stai provando"
"mi ricordo.. e parlare di eventi piacevoli con il defunto" "hai il diritto di sentirti così"
"prendi il tuo tempo" "sono qui per te" "mi sento confuso..ma voglio venirti a trovare"
"piangi pure" "vuoi parlare o preferisci di no?"

ALCUNI CONSIGLI UTILI

Sii educato/a al processo del cordoglio, evita frasi fatte, accogli gli sfoghi,
valorizza la tua presenza, aiuta a prendere piccole decisioni, offri sussidi appropriati,
attiva il sostegno comunitario

FRASI DA EVITARE

"è stata la volontà di Dio" "so come ti senti" "il tempo guarisce tutto" "avrà altri figli" "non
piangere" "pensa ad altro" "sii forte per i bambini" "non arrabbiarti" ecc.

RIFERIMENTI UTILI

Associazione A.M.A.
auto mutuo aiuto

www.automutuoaaiuto.it
0461-239640

gruppi di sostegno, accoglienza,
ascolto e condivisione in Provincia
di Trento

Associazione Gruppo Eventi
sostegno e formazione

www.gruppoeventi.it

informazioni online e materiale utile
a chi sta vivendo un momento di
lutto e a chi vuole aiutare un
parente, amico o conoscente in lutto

realizzato con il contributo di



elaborato dal progetto



in collaborazione con

