



# ***RIMETTERSI IN GIOCO***

**PERCORSI DI SOSTEGNO  
PER MADRI SEPARATE**



Il **CAF**, nella trentennale esperienza di aiuto ai bambini sofferenti e alle famiglie in crisi promuove, insieme alla Regione Lombardia, il Servizio “**Rimettersi in gioco**”, rivolto alle **madri separate** che desiderano confrontarsi e trovare soluzioni costruttive ai tanti problemi che la separazione comporta per loro stesse e per i figli (solitudine, ansia, dolore, gestione di emozioni complesse, ricerca faticosa di nuovi equilibri personali e familiari).

Per sostenere le madri a superare con creatività e resilienza i momenti di crisi il Servizio “**Rimettersi in gioco**” propone un **gruppo di aiuto**, supportato da una psicoterapeuta, in cui le madri possano, confrontandosi con altre donne che affrontano problematiche affini, trovare un ascolto accogliente, intravedere nuovi e più soddisfacenti percorsi di vita per se stesse e per i figli, continuare ad essere indispensabili fonti di supporto per i figli.

Al fine di tenere conto di tutte le dimensioni emotive, mentali e fisiche che le madri devono attivare nella ricerca di nuove costellazioni personali e familiari, i momenti di discussione di gruppo saranno integrati da una breve pratica yoga di consapevolezza e rilassamento.

Per favorire la partecipazione delle madri verrà offerto, contestualmente al lavoro di gruppo, uno **Spazio incontro bambini** coordinato da operatori competenti nel proporre attività e giochi.

Il lavoro del gruppo di aiuto potrà essere accompagnato e completato attraverso incontri individuali, se richiesti, quali **colloqui psicologici di sostegno per le madri** e **incontri di facilitazione della relazione coi figli**.

E' prevista la possibilità di accedere ad uno **sportello informativo di consulenza legale** dove le madri troveranno specifiche indicazioni.

# Rimetterci in gioco

## ***GRUPPO DI AIUTO PER MADRI SEPARATE CON SPAZIO INCONTRO BAMBINI***

*Per affrontare e superare insieme ansie e fatiche*

*Per confrontarsi su nuovi e più soddisfacenti percorsi di vita*

*Per accompagnare i figli a trovare nuovi equilibri in nuove  
costellazioni familiari*

I momenti di discussione saranno  
accompagnati da una breve pratica yoga  
di consapevolezza e rilassamento

## ***COLLOQUI INDIVIDUALI DI SOSTEGNO PER LE MADRI***

## ***INCONTRI DI FACILITAZIONE DELLA RELAZIONE CON I FIGLI***

## ***CONSULENZA LEGALE***

## **Destinatari**

*10 madri separate o in corso di separazione*

## **Tempi e Orari**

*12 incontri di gruppo*

*(2 ore a cadenza quindicinale per 6 mesi)*

*Sabato 10- 12*

**Sede CAF – Via E. Orlando 15, 20142 Milano**

**Telefono 02 8265051**

**E-mail [tamara.pacchiarini@cafonlus.org](mailto:tamara.pacchiarini@cafonlus.org)**

*Come raggiungerci MM3 Linea Verde, fermata Abbiategrasso  
+ tram 15 e 3 fermata De Ruggero*