

***Un centro di informazione e contatto  
per i gruppi di auto-aiuto***

per:

- raccogliere e diffondere l'informazione sulle risorse di auto-aiuto presenti sul territorio
- consigliare e orientare le persone che cercano un gruppo, fornendo loro il recapito di riferimento
- favorire lo scambio di esperienze organizzando occasioni di incontro per i responsabili dei gruppi
- promuovere la conoscenza e la valorizzazione dell'auto-aiuto quale risorsa complementare all'intervento professionale
- sostenere i gruppi esistenti o in fase di costituzione

**Per informazioni e consulenze:**

**tel. 091 970 20 11**

sono garantiti anonimato e riservatezza



# **Auto Aiuto Ticino**

***Centro di informazione e contatto per  
i gruppi di auto-aiuto***

## **Centro Auto Aiuto Ticino**

c/o CVS  
Conferenza del Volontariato Sociale  
Via alla Campagna 9  
6900 Lugano

Tel. 091 970 20 11

info@autoaiuto.ch

**www.autoaiuto.ch**

## **Cos'è l'auto-aiuto**

Un gruppo di auto-aiuto è formato da persone confrontate a situazioni di vita simili (malattia, dipendenza, disagio psichico o situazione di vita particolare). Queste persone si ritrovano regolarmente per scambiarsi esperienze e offrirsi sostegno reciproco sia a livello morale che pratico.

“E' l'incontro tra persone unite da uno stesso problema per rompere l'isolamento, per raccontarsi le proprie esperienze di vita (gioiose o dolorose), per scambiarsi informazioni e soluzioni, per condividere sofferenze e conquiste con l'obiettivo di riscoprirsi risorsa, non solo per sé, ma per l'intera collettività.”

*Esistono vari tipi di gruppi per le tematiche più diverse e con modalità organizzative proprie. Oltre ai gruppi per persone direttamente toccate da un problema, ci sono gruppi per i famigliari. Di regola i gruppi sono auto-gestiti dai partecipanti, ma in alcuni casi è previsto l'intervento di un professionista nella fase iniziale o che accompagna o funge da punto di riferimento per il gruppo. L'obiettivo finale è comunque sempre di stimolare l'autonomia e valorizzare le risorse delle persone.*

## **I gruppi di auto-aiuto**

*Per le seguenti tematiche esistono uno o più gruppi nella Svizzera italiana:*

Alcolismo  
Allattamento  
\*Ansia e depressione (anche per familiari)  
Cefalea  
Dipendenza affettiva  
Epilessia  
Genitori adottivi  
\*Genitori affidatari  
Genitori respinti  
Impianto cocleare (anche per familiari)  
Laringectomia  
\*Lesione cerebrale (anche per familiari)  
Lutto  
Lutto perinatale  
\*Malattie vulvari e vaginali  
Parkinson  
Perdita di un figlio  
Portatori di stoma  
Sclerodermia  
Sclerosi Multipla  
\*Stadio iniziale di demenza  
Suicidio (per familiari di persone suicidate)  
Tossicodipendenza  
\*Tumore  
Tumore al seno  
\*Tumore alla prostata (anche per familiari)

### **Gruppi di auto-aiuto per familiari:**

Alcolismo  
Alzheimer  
Autismo  
Bambini con handicap  
Disturbi psichici  
\*Epilessia

### **Sostegno tra pari:**

Disturbi del comportamento alimentare  
Obesità  
Trapianto d'organi

### **Gruppi in fase di costituzione:**

Persone senza figli  
Vivere sole nell'anzianità

*\*gruppi con accompagnamento da parte di un professionista*

## **Alcune testimonianze di partecipanti ad un gruppo di auto-aiuto:**

“Tutte le persone che partecipano ad un gruppo fanno di cosa parlo perché vivono la stessa cosa... Insieme accettiamo meglio la situazione difficile che viviamo e questo ci aiuta a superare l'isolamento”

“Ho avuto la possibilità di vedere che non sono solo con i miei problemi”

“Accetto meglio proposte e aiuti perché provengono da persone direttamente toccate dal problema”