



si sentono capite, accettate e incoraggiate. (Keystone)

Condividere le difficoltà

In Ticino sono una sessantina, ne parla Marilù Zanella, coordinatrice della Conferenza del volontariato sociale

Roberta Nicolò

Ci sono esigenze e bisogni sociali a cui dare delle risposte concrete per elaborare delle soluzioni percorribili, questo è sicuramente un compito che impegna enti e istituzioni, ma che coinvolge anche i singoli cittadini. Proprio per rispondere a molti bisogni dei ticinesi, all'interno della Conferenza del volontariato sociale, è attivo ormai da qualche anno il Centro Auto-Aiuto Ticino. I gruppi di autoaiuto nascono per rispondere alle esigenze di persone toccate dallo stesso disagio, offrendo loro l'opportunità di condividere un percorso di vita. Si tratta di persone che si ritrovano regolarmente per scambiarsi esperienze e offrirsi sostegno reciproco, sia a livello morale che pratico.

«Questo approccio ad oggi non è ancora molto riconosciuto in Ticino, è più diffuso nel nord Europa e in Svizzera tedesca, ma è un metodo in cui credo molto - ci racconta Marilù Zanella, coordinatrice della Conferenza del volontariato sociale - condividere il proprio vissuto con persone che sanno cosa stai affrontando aiuta a trovare maggiore forza, fa sentire meno soli di fronte alle difficoltà».

Lo scopo dei tanti gruppi nati sul nostro territorio è comune: mettere a

sistema le esperienze e valorizzarle per dare un appoggio concreto. «Chi racconta la sua difficoltà, la propria esperienza, all'interno di un gruppo, ha occasione di sentirsi utile agli altri, capisce di poter essere un supporto effettivo anche in una dinamica concreta e questo lo fa sentire valorizzato. Nel gruppo le persone hanno in comune lo stesso problema e si sentono capite, sono incoraggiate a guardare la difficoltà da un altro punto di vista, e questo è un modo di affrontare il problema che accresce la fiducia in sé stessi. C'è opportunità di scambio perché il gruppo fa forza sulle competenze delle persone» spiega ancora la signora Zanella.

Esistono vari tipi di gruppi con modalità di organizzazione proprie che affrontano le tematiche più diverse. Si possono raggruppare per aree tematiche, come per esempio coloro che sono colpiti da una malattia cronica e che devono quindi imparare a convivere con i disagi che la stessa comporta. Ci sono gruppi finalizzati a far fronte comune su difficoltà di ordine psicologico, gruppi di auto-aiuto per le dipendenze, altri ancora più legati a temi di ordine sociale come il lutto, e ancora i gruppi per genitori adottivi o padri separati, ma anche gruppi per i famigliari di chi sta vivendo una situazione di difficoltà. «Le temati-

che che possono essere affrontate con un gruppo di autoaiuto sono davvero molte. È importante però sottolineare che i gruppi non sono un'alternativa ad una terapia specifica e individuale portata avanti con un professionista, sono un'ulteriore possibilità, che può contribuire al raggiungimento di un buon equilibrio generale. Sono un tassello in più del servizio socio-sanitario» chiarisce Zanella.

Il Centro Auto-Aiuto Ticino offre un supporto concreto. «Noi diamo un aiuto concreto raccogliendo e diffondendo l'informazione sulle risorse presenti sul territorio, consigliando e orientando le persone che cercano un gruppo, favorendo lo scambio di esperienze e organizzando occasioni di incontro per i responsabili. Ma anche aiutando all'avvio di gruppi nuovi e sostenendo i gruppi esistenti o in fase di costituzione. Organizziamo, inoltre, dei momenti formativi destinati a chi vuole creare o animare un gruppo di autoaiuto».

In Svizzera sono stati censiti 2000 gruppi per oltre 300 tematiche. Il sito della Fondazione svizzera per la promozione dell'autoaiuto, con sede a Basilea, offre una panoramica completa di quelli esistenti. In Ticino sono circa una sessantina i gruppi avviati, ma la loro attività può essere discontinua per problemi legati alla mancanza di un numero

minimo di partecipanti o per la particolarità geografica del nostro territorio, che può a volte scoraggiare l'utenza. «Il territorio può essere un ostacolo. Se un gruppo si riunisce a Lugano, per un partecipante che abita in una valle, può essere complicato mantenere costanza. Ci sono gruppi più numerosi che non risentono di questi problemi ed altri che invece hanno meno iscritti e questo può influire sulla frequenza degli incontri. Alcuni si riuniscono una volta a settimana, altri hanno un appuntamento mensile, poi ci sono quelli che hanno incontri solo in determinati periodi dell'anno. Non si può fare un discorso generale, vanno visti caso per caso. Ci sono, invece, regole alle quali occorre attenersi all'interno della dinamica di relazione e che sono un punto fermo e imprescindibile per tutti i gruppi di autoaiuto. Sono norme semplici ma basilari, come l'astensione dal giudizio, il rispetto della privacy del singolo, la libertà d'espressione, il dovere di riservatezza su quanto viene condiviso nel gruppo.

Queste regole sono fondamentali per il buon funzionamento e per garantire quel clima di fiducia e rispetto reciproco necessari alla condivisione dei vissuti. Noi diamo sostegno anche aiutando i gruppi a focalizzare meglio questi aspetti» prosegue la signora Zanella.

Alcuni gruppi di autoaiuto si sviluppano all'interno di associazioni, enti e organizzazioni, che valutano l'importanza di offrire, accanto alla consulenza individuale, un momento di scambio. In questi casi la struttura si occupa di promuovere e coordinare le attività, accompagnando il gruppo con il supporto di professionisti del settore. Altri invece nascono per volontà dei singoli e si autogestiscono al loro interno. «Un valore importante è senza dubbio quello di rompere l'isolamento. Capire di non essere i soli ad affrontare un disagio o un problema aiuta sempre. Che un gruppo si avvalga oppure no di un professionista: all'interno degli incontri, non cambia la validità del metodo. Poter parlare con chi ti può comprendere dà sicuramente sollievo. Diversi punti di vista, differenti personalità possono inoltre contribuire fattivamente anche a risoluzioni di ordine pratico, favorendo molto la miglioramento della qualità della vita delle persone. Abbiamo ricevuto testimonianze dirette da chi ha trovato beneficio nella partecipazione ai gruppi» conclude Marilù Zanella.

Informazioni

info@autoaiuto - www.auto-aiuto.ch
- Tel. 091 970 20 11.

AZIONE 7.12.15