



I gruppi di auto-aiuto: un complemento importante del sistema socio-sanitario – 21 maggio, giornata nazionale dell'auto-aiuto

La settimana "**Giornata nazionale dell'auto-aiuto**" sarà celebrata il 21 maggio 2022. Sapevate che i gruppi di auto-aiuto sono una parte importante del sistema sanitario? Il progetto nazionale "**Ospedali favorevoli all'auto-aiuto**" intende promuovere la collaborazione tra gli ospedali e gruppi di auto-aiuto in tutta la Svizzera a beneficio dei pazienti e dei loro familiari.

I gruppi di auto-aiuto sostengono le persone colpite da una situazione difficile nella loro vita o i loro familiari. Aiutano, ad esempio, ad **affrontare meglio una malattia nella vita quotidiana**. In Ticino esistono una sessantina di gruppi di auto-aiuto su temi legati alla salute, alle malattie o a situazioni di vita particolari. L'auto-aiuto può diventare una parte importante del sistema sanitario e anche in Ticino cresce la sensibilità verso questa forma di mutuo sostegno.

Dal 2021, la Clinica Sant'Anna sostiene attivamente la coordinazione di un gruppo di auto-aiuto destinato a donne durante e dopo la terapia per cancro al seno. La volontà della Clinica è nata dal pieno riconoscimento del fatto che i gruppi di auto aiuto permettano alle partecipanti di riprendere fiducia in loro stesse e di mantenere un ruolo attivo e consapevole nella gestione della loro quotidianità. Il Gruppo ad oggi unisce, in un momento di incontro e confronto, pazienti accomunate da alcune caratteristiche che le portano ad identificarsi: diagnosi di tumore al seno in giovane età, bambini, famiglia, mondo del lavoro e dunque, in sostanza, con gli stessi bisogni. Il Gruppo che ha iniziato ad incontrarsi mensilmente con l'aiuto della Breast Care Nurse, attiva all'interno della Clinica e che ha partecipato al corso sulla creazione dei gruppi organizzati da Auto Aiuto Ticino, è un progetto in divenire che terrà conto, nel tempo, delle necessità e dei bisogni di aiuto e dunque evolverà.

Centro regionale Auto Aiuto Ticino

Auto Aiuto Ticino, centro di informazione e contatto per i gruppi di auto-aiuto nella Svizzera italiana, è a disposizione di chi cerca un gruppo o desidera crearne uno. Si occupa inoltre di promuovere lo scambio tra i gruppi, sensibilizzare l'opinione pubblica e offrire momenti di formazione e sostegno all'avvio di nuovi gruppi.

Sul sito www.autoaiuto.ch è possibile consultare la lista dei gruppi, rimanere aggiornati sulle novità, scaricare volantini e documentazione, leggere e ascoltare testimonianze di partecipanti a gruppi.

Auto Aiuto Ticino è attivo anche su facebook: <http://www.facebook.com/AutoAiutoTicino/>

Tel. 091 970 20 11 | info@autoaiuto.ch | www.autoaiuto.ch



Auto Aiuto Svizzera

Dal 2000, la fondazione Auto Aiuto Svizzera è attiva a livello nazionale nel campo dell'auto-aiuto. È l'unica organizzazione impegnata nella promozione dell'auto-aiuto, indipendentemente dalla tematica, e ha un mandato di prestazione dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali (UFAS).

Con il progetto "Rinforzare le competenze sanitarie attraverso gli ospedali favorevoli all'auto-aiuto" Auto Aiuto Svizzera intende promuovere i gruppi di auto-aiuto nel settore sanitario e la cooperazione con gli ospedali ad ampio raggio nei prossimi anni.

www.selbsthilfeschweiz.ch

Le testimonianze

Cinque partecipanti al gruppo di auto-aiuto per donne con cancro al seno rispondono alla domanda:

"Cosa vi ha spinte a partecipare e come vi sentite dopo l'incontro"

- In un momento così difficile, una vera sfida, è stato un piacere conoscere delle donne che condividono la stessa esperienza e fare amicizia con loro è stato per me molto naturale e spontaneo. Il sentimento che rimane è: insoddisfazione perché il tempo passa in fretta e il desiderio di rivedersi presto. Arricchimento di nuove esperienze e di nuove amicizie perché l'amore è un sentimento che si moltiplica.
- È molto bello e costruttivo sentire emozioni ed esperienze delle altre. Soprattutto ti rendi conto che parlando con persone che hanno avuto una malattia simile alla tua, l'ascolto è diverso, senti proprio la condivisione emotiva, quel "Io so cosa stai provando perché l'ho provato anch'io" lascia una sensazione di accoglienza, quasi di serenità.
- Beh quello che mi spinge a continuare ad incontrarci è qualcosa di molto spontaneo e forte perché è puro piacere incontrare ogni singolo membro di questo gruppo. La condivisione delle diverse esperienze che ci accomunano, crea un legame molto particolare.... sincero.... pieno di comprensione e ascolto.... di rispetto e non giudizio, credo che la condivisione spontanea faccia sentire meno soli e possa essere anche rassicurante in un momento dove ci si sente destabilizzati. Pertanto dopo l'incontro mi sento serena ed entusiasta del tempo appena trascorso con le Pink Stars e attendo con desiderio il prossimo appuntamento
- La voglia di conoscersi senza aspettative, aperte e con il piacere di ascoltare e condividere racconti, emozioni, riscoprire, reinventarsi, riproporre se stesse agli altri, ma soprattutto a te stessa. Ogni volta che ci vediamo io ne esco carica con la mente e con l'anima. Penso e ripercorro il darsi emotivamente di tutte noi e cerco di arricchirmi dall'energia e dall'alchimia che si genera dalle mie amate Pink. Questo mi spinge a rivedervi sempre.. e sempre..



- Quello che mi ha spinto a continuare ad incontrarci è la serenità, lo spirito di gruppo, il supporto e la comprensione che provo quando sto con voi.

Quando si ha a che fare con questa malattia a volte si finge di stare bene per non ferire la famiglia, e quando siamo insieme è una delle poche volte che riesco ad essere me stessa, stare bene ed esternare qualsiasi emozione. Oltre a questo trovo sempre le risposte quando ho delle perplessità, è come avere delle sorelle ❤️

Quando esco dalle riunioni, esco serena motivata e con una carica in più per affrontare il tutto. MI SENTO PIÙ FORTE E SICURA DI ME STESSA 💪

Contatto media Auto Aiuto Ticino:

Marilù Zanella, responsabile, 091 970 20 11, info@autoaiuto.ch , www.autoaiuto.ch