



AUTOAIUTOTICINO

Lugano, 21 maggio 2026

COMUNICATO STAMPA

GIORNATA NAZIONALE DELL'AUTO-AIUTO 21 maggio 2026

“Parlarne aiuta”: il valore del sostegno reciproco

In occasione della Giornata nazionale dell'auto-aiuto del 21 maggio, Auto Aiuto Ticino desidera richiamare l'attenzione sull'importanza dei gruppi di auto-aiuto quali spazi di ascolto, condivisione e sostegno reciproco.

In Ticino, come nel resto della Svizzera, molte persone confrontate con malattie, difficoltà psicologiche, dipendenze o situazioni di vita complesse trovano nei gruppi di auto-aiuto un luogo in cui sentirsi comprese, accolte e meno sole. Persone accomunate da esperienze simili si incontrano regolarmente per condividere vissuti, emozioni e strategie utili ad affrontare le sfide quotidiane.

L'auto-aiuto si fonda su un principio semplice ma prezioso: sostenersi attraverso lo scambio tra pari. Nei gruppi non vi sono giudizi né gerarchie; ciascuno può esprimersi liberamente in un clima di rispetto, riservatezza e fiducia reciproca.

I gruppi attivi sul territorio affrontano tematiche molto diverse, tra cui malattie croniche, salute mentale, lutto, dipendenze, difficoltà familiari, disturbi alimentari, alta sensibilità, solitudine e molte altre situazioni che possono toccare persone di ogni età.

Auto Aiuto Ticino, centro di informazione e contatto per i gruppi di auto-aiuto nella Svizzera italiana, informa e orienta verso i gruppi esistenti, accompagna la nascita di nuovi gruppi e promuove attività di formazione e sensibilizzazione rivolte alla popolazione. L'obiettivo è favorire una rete di sostegno accessibile, partecipativa e vicina ai bisogni delle persone.

Il sito internet www.autoaiuto.ch offre una panoramica degli **oltre 80 gruppi** presenti in Ticino e delle **40 tematiche** per le quali esiste almeno un gruppo. È possibile trovare informazioni su attività e riunioni dei gruppi, scaricare volantini e documentazione, leggere e ascoltare testimonianze di partecipanti.

In occasione della Giornata nazionale dell'auto-aiuto, Auto Aiuto Svizzera ha lanciato una campagna nazionale di sensibilizzazione, attiva anche sui social media. In questo contesto, Auto Aiuto Ticino invita la popolazione a scoprire più da vicino il valore dell'auto-aiuto, ricordando che chiedere sostegno e condividere la propria esperienza può essere un primo passo importante verso un maggiore benessere.

Auto Aiuto Ticino è presente anche sui canali social

- Facebook: <http://www.facebook.com/AutoAiutoTicino/>
- Instagram: <https://www.instagram.com/autoaiutoticino/>

La campagna nazionale è visibile tradotta in lingua italiana qui: <https://www.auto-aiuto.ch/Insieme-siamo-forti-testimonianze-in-occasione-della-Giornata-nazionale-dell-auto-aiuto-3ee29500>