

# I gruppi di auto-aiuto: una risorsa preziosa

**Sono formati da persone che hanno in comune una stessa difficoltà o uno stesso problema (malattia, dipendenza, disagio o situazione di vita simile) e che si ritrovano per scambiarsi le proprie esperienze e offrirsi sostegno reciproco, sia a livello morale sia pratico. L'esperienza ha dimostrato che ciò favorisce la condivisione e il sentimento di non essere soli ad affrontare le difficoltà. Per promuovere nella Svizzera italiana questi gruppi di auto-aiuto, le organizzazioni interessate si sono riunite per la prima volta lo scorso 9 giugno a Lugano, in una Tavola rotonda.**

**L**a Tavola Rotonda ticinese fa seguito ad analoghi eventi svoltisi in Svizzera tedesca e francese ed è stata preceduta da un'inchiesta on-line che ha rilevato il posizionamento delle organizzazioni e Leghe salute nei confronti di questo approccio. I risultati dell'inchiesta sono stati presentati nella Tavola Rotonda (vedi sito), che ha visto anche la partecipazione dei rappresentanti di auto-aiuto Svizzera, che si impegna per la promozione e il riconoscimento dell'auto-aiuto a livello nazionale.

Ricche e variegata le testimonianze e le esperienze portate da gruppi e organizzazioni attive in questo ambito e che hanno dato avvio a gruppi di auto-aiuto in Ticino secondo forme e modalità diverse. Alcuni gruppi sono totalmente autogestiti, altri sono seguiti da professionisti che li sostengono nella fase di avvio e li accompagnano nel loro percorso. Sono stati evidenziati i benefici che i gruppi portano a chi vi partecipa perché favoriscono la fiducia e l'auto-determinazione delle persone. Nel gruppo le persone si sentono capite perché tutti hanno in comune lo stesso problema. Allo stesso tempo sono incentivate a guardare la difficoltà da un altro punto di vista. Questo accresce la propria consapevolezza, la capacità di scambio, contrastando la tendenza all'isolamento che caratterizza spesso l'esperienza di chi vive situazioni di disagio. Il gruppo fa forza sulle competenze delle persone stesse e sulla loro capacità di dare e ricevere aiuto:

beneficiare dell'esperienza altrui scoprendosi nel contempo capaci di testimoniare il proprio personale modo di gestire una determinata situazione.

I gruppi di auto-aiuto sono complementari ad altre forme di aiuto e sostegno e non vanno visti in alternativa o in opposizione all'apporto dei servizi professionali, bensì come un importante tassello del sistema socio-sanitario. Per questo è necessario che il loro ruolo venga compreso e riconosciuto dai diversi attori delle strutture presenti sul territorio (medici, ospedali, servizi professionali), attraverso la sensibilizzazione della popolazione e degli operatori affinché si facciano a loro volta promotori di questa risorsa.

**Anche l'ACSI ha deciso di contribuirvi con la BdS e con i suoi contatti, allo scopo di orientare verso i gruppi, le persone che potrebbero trarne beneficio. Infatti, il coinvolgimento del paziente nelle cure che lo riguardano e la condivisione di esperienze, anche in rete, sono le premesse necessarie per una scelta informata e consapevole del paziente/consumatore.**

MARILÙ ZANELLA

## Volete saperne di più?

**Per approfondimenti e informazioni sui gruppi esistenti per le diverse tematiche si può contattare il Centro auto-aiuto Ticino, tel. 091 970 20 11, [www.auto-aiuto.ch](http://www.auto-aiuto.ch) e/o [www.autoaiutosvizzera.ch](http://www.autoaiutosvizzera.ch)**

### Che cos'è l'auto-aiuto?



L'auto-aiuto può assumere diverse forme. I gruppi di auto-aiuto si riuniscono regolarmente in un determinato luogo oppure comunicano attraverso internet: le modalità sono diverse, ma l'intenzione fondamentale rimane la stessa. Persone che hanno lo stesso problema, la medesima preoccupazione o che vivono una situazione analoga si uniscono per aiutarsi tra di loro. Le persone interessate o quelle a loro vicine non trovano unicamente aiuto e solidarietà, ma si impegnano assumendo anche una responsabilità personale.