



# AUTOAIUTOTICINO

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

## Parlarne aiuta

[www.autoaiuto.ch](http://www.autoaiuto.ch)



# I gruppi di auto-aiuto

Un gruppo di auto-aiuto riunisce persone che vivono una stessa situazione di vita, ad esempio una malattia, una dipendenza, una problematica sociale oppure accomunate da una stessa difficoltà.

Le persone si incontrano per condividere il proprio vissuto, scambiarsi esperienze e offrirsi sostegno reciproco sia a livello morale che pratico.

Oltre ai gruppi per persone direttamente toccate, esistono gruppi per famigliari.

Di regola, i gruppi sono auto-gestiti dai partecipanti.

Per alcune tematiche è previsto l'accompagnamento da parte di un professionista. Oppure il professionista interviene nella fase iniziale e viene coinvolto in caso di bisogno.

## Auto Aiuto Ticino

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

---

Informazioni sui gruppi presenti sul territorio

---

Corsi di formazione sull'avvio e la gestione dei gruppi

---

Accompagnamento alla creazione di un nuovo gruppo

---

Incontri di scambio tra i diversi gruppi

Per informazioni e ricerca gruppi: [www.autoaiuto.ch](http://www.autoaiuto.ch)

Per consulenze e orientamento verso i gruppi: +41 91 970 20 11, [info@autoaiuto.ch](mailto:info@autoaiuto.ch)

# Gruppi di auto-aiuto in Ticino

L'elenco aggiornato dei gruppi con informazioni su incontri e recapiti è consultabile sul sito [www.autoaiuto.ch](http://www.autoaiuto.ch)

## Per le persone direttamente toccate (alcuni gruppi sono aperti anche ai familiari)

---

- Alcolismo
- Allattamento \*
- Alta sensibilità
- Ansia e depressione \*
- Cefalea
- Degenerazioni retiniche
- Dipendenza affettiva
- Endometriosi
- Epilessia \*
- Fibromialgia
- Figli di genitori separati \*
- Genitori affidatari \*
- Genitori respinti
- Impianto cocleare \*
- Lutto
- Lutto perinatale
- Malattie infiammatorie croniche intestinali
- Maternità \*
- Neo genitori in difficoltà
- Obesità
- Padri separati
- Parkinson
- Parto traumatico (ricordo doloroso del parto)
- Perdita di un figlio
- Portatori di stomia
- Post ospedalizzazione in cure intense
- Procreazione Medicalmente Assistita
- Sclerodermia
- Sclerosi Multipla
- Sindrome delle gambe senza riposo
- Sostegno fra donne e mamme
- Stadio iniziale di demenza \*
- Tinnito e acufeni \*
- Tossicodipendenza
- Tumore \*
- Tumore al seno
- Tumore alla prostata \*
- Vittime di prepotenze/violenze \*

## Per i familiari

---

- Abuso o dipendenza da farmaci e/o sostanze psicotrope
- Alcolismo
- Alzheimer \*
- Autismo \*
- Disabilità \*
- Disagi psichici
- Disturbi del comportamento alimentare
- Disturbi dell'apprendimento
- Epilessia \*
- Familiari e amici di chi subisce o agisce violenza \*
- Parkinson
- Suicidio

## Gruppi in fase di costituzione

---

- Familiari curanti
- Nevralgia del pudendo

# Perché partecipare ad un gruppo di auto-aiuto?

---

“Nel gruppo incontro persone che sanno davvero di cosa parlo”

---

“Condividere con altre persone, molto diverse fra di loro, ma che hanno vissuto la stessa situazione, mi ha aiutato molto.”

---

“Posso trarre insegnamento dalle esperienze degli altri oppure cercare di confortare chi si trova in difficoltà per situazioni che io ho già vissuto.”

---

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

---

“Nel gruppo ci si dà una mano nell'affrontare la malattia, accettare il dolore e vincere la paura tramite la condivisione e il sostegno reciproco.”



## AUTOAIUTOTICINO

Centro di informazione e contatto  
per i gruppi di auto-aiuto  
c/o Conferenza del Volontariato sociale

Via alla Campagna 9  
CH-6900 Lugano

Tel. 091 970 20 11

[info@autoaiuto.ch](mailto:info@autoaiuto.ch)  
[www.autoaiuto.ch](http://www.autoaiuto.ch)



SELBSTHILFESCHWEIZ  
INFOCENTRAIDESUISSE  
AUTOAIUTOSVIZZERA



Dipartimento della sanità  
e della socialità

Repubblica e Cantone Ticino  
DECS

SWISSLOS