

***Un centro di informazione e contatto
per i gruppi di auto-aiuto***

per:

- raccogliere e diffondere l'informazione sulle risorse di auto-aiuto presenti sul territorio
- consigliare e orientare le persone che cercano un gruppo, fornendo loro il recapito di riferimento
- favorire lo scambio di esperienze organizzando occasioni di incontro per i responsabili dei gruppi
- promuovere la conoscenza e la valorizzazione dell'auto-aiuto quale risorsa complementare all'intervento professionale
- sostenere i gruppi esistenti o in fase di costituzione

Per informazioni e consulenze:

tel. 091 970 20 11

sono garantiti anonimato e riservatezza



Auto Aiuto Ticino

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

Centro Auto Aiuto Ticino

c/o CVS
Conferenza del Volontariato Sociale
Via alla Campagna 9
6900 Lugano

Tel. 091 970 20 11

info@autoaiuto.ch

www.autoaiuto.ch

Cos'è l'auto-aiuto

Un gruppo di auto-aiuto è formato da persone confrontate a situazioni di vita simili (malattia, dipendenza, disagio psichico o situazione di vita particolare). Queste persone si ritrovano regolarmente per scambiarsi esperienze e offrirsi sostegno reciproco sia a livello morale che pratico.

“E' l'incontro tra persone unite da uno stesso problema per rompere l'isolamento, per raccontarsi le proprie esperienze di vita (gioiose o dolorose), per scambiarsi informazioni e soluzioni, per condividere sofferenze e conquiste con l'obiettivo di riscoprirsi risorsa, non solo per sé, ma per l'intera collettività.”

Esistono vari tipi di gruppi per le tematiche più diverse e con modalità organizzative proprie. Oltre ai gruppi per persone direttamente toccate da un problema, ci sono gruppi per i familiari. Di regola i gruppi sono auto-gestiti dai partecipanti, ma in alcuni casi è previsto l'intervento di un professionista nella fase iniziale o che accompagna o funge da punto di riferimento per il gruppo. L'obiettivo finale è comunque sempre di stimolare l'autonomia e valorizzare le risorse delle persone.

I gruppi di auto-aiuto

Per le seguenti tematiche esistono uno o più gruppi nella Svizzera italiana:

Alcolismo
Allattamento
*Ansia e depressione (anche per familiari)
Cefalea
Dipendenza affettiva
Epilessia
Genitori adottivi
*Genitori affidatari
Genitori respinti
Impianto cocleare (anche per familiari)
Laringectomia
*Lesione cerebrale (anche per familiari)
Lutto
Lutto perinatale
*Malattie vulvari e vaginali
Parkinson
Perdita di un figlio
Portatori di stoma
Sclerodermia
Sclerosi Multipla
*Stadio iniziale di demenza
Suicidio (per familiari di persone suicidate)
Tossicodipendenza
*Tumore
Tumore al seno
*Tumore alla prostata (anche per familiari)

Gruppi di auto-aiuto per familiari:

Alcolismo
Alzheimer
Autismo
Bambini con handicap
Disturbi psichici
*Epilessia

Sostegno tra pari:

Disturbi del comportamento alimentare
Obesità
Trapianto d'organi

Gruppi in fase di costituzione:

Persone senza figli
Vivere sole nell'anzianità

**gruppi con accompagnamento da parte di*

un professionista

Alcune testimonianze di partecipanti ad un gruppo di auto-aiuto:

“Tutte le persone che partecipano ad un gruppo sanno di cosa parlo perché vivono la stessa cosa... Insieme accettiamo meglio la situazione difficile che viviamo e questo ci aiuta a superare l'isolamento”

“Ho avuto la possibilità di vedere che non sono solo con i miei problemi”

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