

## Parlarne aiuta: il nuovo sito internet per i gruppi di auto-aiuto in Ticino

Sempre più riconosciuti e apprezzati anche dai professionisti, i gruppi di auto aiuto possono offrire un valido supporto a persone confrontate a situazioni di vita difficili, malattie, handicap, disagio fisico o psichico.

**Auto Aiuto Ticino**, centro di informazione e contatto per i gruppi di auto-aiuto nella Svizzera italiana, da oltre 15 anni è a disposizione di chi cerca un gruppo su una determinata tematica o desidera crearne uno. Promuove lo scambio tra i gruppi per valorizzare le diverse esperienze e sostiene la nascita di nuovi gruppi, anche attraverso specifici corsi di formazione.

In vista della **giornata nazionale dell'auto-aiuto**, che ricorre ogni anno il **21 maggio**, Auto Aiuto Ticino ha sviluppato un **nuovo sito internet per dare visibilità ai gruppi e facilitarne la ricerca**.

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

Sul sito è possibile avere una panoramica degli **oltre 80 gruppi** presenti in Ticino e delle **40 tematiche** per le quali esiste almeno un gruppo. È inoltre possibile trovare informazioni su attività e riunioni dei gruppi, scaricare volantini e documentazione, leggere e ascoltare testimonianze di partecipanti. Auto Aiuto Ticino è presente anche su facebook

### L'auto-aiuto

L'auto-aiuto può assumere diverse forme ma l'intenzione fondamentale rimane la stessa: aiutarsi parlandone. Esistono gruppi per numerose tematiche: disturbi fisici, malattie croniche, situazioni di dipendenza, disagio psichico. Gruppi per persone direttamente toccate e gruppi per familiari. Persone accumulate dallo stesso problema o che vivono una situazione analoga si incontrano a frequenza regolare per condividere le proprie esperienze e sostenersi reciprocamente. Gli scambi nel gruppo permettono di rompere la solitudine, di sentirsi compresi e valorizzati e riscoprire le proprie risorse.

Per informazioni :

Marilù Zanella  
Auto Aiuto Ticino  
C/o Conferenza del volontariato sociale  
Via alla Campagna 9  
6900 Lugano  
Tel. 091 970 20 11