AUTOAIUTOTICINO

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

Parlarne aiuta

www.autoaiuto.ch

Cos'è un gruppo 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.

Il centro Auto Aiuto Ticino è a tua disposizione per

Consulenza e orientamento per chi cerca un gruppo

Corsi di formazione sull'avvio e la gestione dei gruppi

Accompagnamento alla creazione di un nuovo gruppo

Sostegno e incontri di scambio per i gruppi

Cerchi un gruppo?

Consulta il nostro sito per trovare l'elenco dei gruppi, con informazioni sugli incontri e i relativi recapiti.

Scopri tutti i gruppi su
← **www.autoaiuto.ch**

oppure contattaci (dal lunedì al venerdì al mattino):
Tel. +41 91 970 20 11 / e-mail: info@autoaiuto.ch

I gruppi affrontano diverse tematiche

In Ticino sono attivi numerosi gruppi di auto-aiuto rivolti a persone (e/o loro familiari) che condividono esperienze, difficoltà o situazioni di vita simili.

Salute e malattie

Malattie, disturbi fisici, dolore, disabilità
e altre difficoltà legate alla salute.

Disagio psicologico

Ansia, depressione, difficoltà emotive e comportamentali
e altre esperienze che riguardano la salute psicologica.

Dipendenze

Dipendenze da sostanze o alcool,
da comportamenti o da relazioni.

Genitorialità, nascita e famiglia

Maternità, paternità, fertilità, nascita e difficoltà nel ruolo
di genitore e nelle relazioni familiari.

Lutto, separazione e momenti di cambiamento

Perdita di una persona cara, separazioni
e altri momenti di cambiamento nella vita.

Situazioni sociali e relazionali

Violenza, mobbing, discriminazione, isolamento
e altre difficoltà nelle relazioni e nella vita sociale.

Perché partecipare ad un gruppo di auto-aiuto?

Forti insieme: ritrovarsi con altri che vivono la stessa situazione permette di sentirsi compresi e meno soli.

"Nel gruppo incontro persone che sanno davvero di cosa parlo."

"Il gruppo è una risorsa preziosa, dove posso sentirmi capita e alleggerita, in uno spazio privo di giudizio."

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

"Solo le persone che hanno vissuto storie simili sono in grado di capire quello che provo."

PIAA25_

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
www.autoaiuto.ch

SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

ti

Dipartimento della sanità e della socialità

Repubblica e Cantone Ticino
DECS

SWISSLOS