

***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.auto-aiuto.ch

Cos'è l'auto-aiuto

Un gruppo di auto-aiuto è formato da persone confrontate a situazioni di vita simili (dipendenza, malattia, disagio psichico, stato di bisogno o difficoltà in generale). 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:

- *Abusi sessuali
- AIDS/Sieropositività
- Alcolismo
- Allattamento
- Epilessia
- Genitori adottivi
- *Genitori affidatari
- Genitori respinti
- Impianto cocleare (anche per familiari)
- Laringectomia
- *Lesione cerebrale
- Linfoma
- Lutto
- *Malattie vulvari e vaginali
- Obesità (anche per familiari)
- Padri separati/divorziati
- Parkinson
- Perdita di un figlio
- Portatori di stoma
- Sclerodermia
- *Sclerosi Multipla
- Tossicodipendenza
- Trapianto d'organi
- *Tumore
- Tumore al seno
- *Tumore alla prostata (anche per familiari)
- *Violenza psicologica e / o fisica

Gruppi di auto-aiuto per familiari:

- Alcolismo
- *Alzheimer
- *Autismo
- Bambini con handicap
- Disturbi psichici
- *Epilessia
- Iperattività, disturbi dell'attenzione e scolastici
- *Lesione cerebrale
- * Tossicodipendenza

**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”