

I gruppi di auto-aiuto, forme diverse ma un unico obiettivo: il sostegno reciproco

21 maggio, giornata nazionale dell'auto-aiuto. In Svizzera sono più di 43'000 le persone che, vivendo situazioni di vita difficili, trovano sollievo in un gruppo di auto-aiuto. Uno spazio dove poter condividere le proprie esperienze, offrirsi sostegno reciproco e sentirsi meno soli.

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 e aiutarsi tra loro. Gli scambi nel gruppo permettono di sentirsi compresi e valorizzati e l'individuo riscopre le proprie risorse.

In occasione della giornata dell'auto-aiuto e per sottolineare l'importanza di questa forma di sostegno, il **Centro Auto Aiuto Ticino** ha allestito una preziosa e variegata **raccolta di testimonianze** di persone che fanno parte di un gruppo, con esempi concreti di cosa significa partecipare ad un gruppo di auto-aiuto.

Le testimonianze saranno visionabili **dal 16 al 23 maggio** presso **l'Ospedale Beata Vergine di Mendrisio**. Per l'apertura, il 16 maggio dalle ore 10.00 alle 12.00, le responsabili dell'allestimento saranno presenti con materiale informativo e per rispondere ad eventuali domande.

Il centro Auto Aiuto Ticino, **centro di informazione e contatto per i gruppi di auto-aiuto** nella Svizzera italiana, è a disposizione di chi cerca un gruppo o desidera crearne uno. Si occupa inoltre di promuovere lo scambio tra i gruppi, sensibilizzare l'opinione pubblica e offrire momenti di formazione. In vista della giornata nazionale ha inoltre messo on-line **il nuovissimo sito www.autoaiuto.ch** dove è possibile consultare la lista dei gruppi, rimanere aggiornati sulle novità, scaricare volantini e documentazione, leggere e ascoltare numerose altre testimonianze di partecipanti a gruppi diversi. Il Centro Auto Aiuto Ticino è attivo anche su *facebook*:
<http://www.facebook.com/AutoAiutoTicino/>

Tramite la giornata nazionale dell'auto-aiuto si desidera attirare l'attenzione su questa preziosa forma di supporto. I gruppi di auto-aiuto rappresentano infatti un importante tassello del sistema socio-sanitario e svolgono un importante ruolo di complemento ai servizi professionali.

Per ulteriori informazioni: tel. 091 970 20 11 o www.autoaiuto.ch

Centro Auto Aiuto Ticino, 7.5.2018