

A Lugano la prima tavola rotonda sull'auto-aiuto in Ticino. Diversi enti, molteplici disagi

# Condividere per stare meglio

*Sentirsi compresi dal gruppo, sostegno vicendevole, scambio di informazioni. Ma anche un modo per stare insieme.*

di **Carmilla Guidotti**

Da 'A come alcolismo a 'O' come obesità, fino a 'V' come Violenza psicologica o fisica: le tematiche per cui sono presenti gruppi di auto-aiuto in Ticino sono molteplici. Gruppi dove le persone che hanno in comune una stessa difficoltà o problema (malattia, dipendenza, disagio o situazione di vita simile), si ritrovano per scambiarsi le proprie esperienze e offrirsi sostegno reciproco sia a livello morale che pratico. «La prima tavola rotonda degli enti ticinesi interessati a questo metodo - spiega alla 'Regione' la responsabile del centro auto-aiuto Ticino Marilu Zanella - è stata frutto di due necessità: quella di far conoscere meglio questa modalità di scambio e quella di creare dei partenariati tra le organizzazioni in ambito sociale e socio-sanitario, per promuovere maggiormente questo approccio». L'incontro, che fa seguito a eventi analoghi svoltisi in Svizzera tedesca e francese «ha suscitato anche da noi interesse - continua la responsabile - anche se il metodo è poco conosciuto, abbiamo un potenziale terreno di sviluppo». Da tale riunione emerge la necessità di favorire il lavoro di rete sensibilizzando la popolazione e gli operatori affinché si facciano a loro volta promotori di questa ri-

sorsa. «È nato perciò il desiderio da parte di alcuni di impegnarsi in questo ambito». Promozione che dovrebbe avvenire tramite informazione e orientamento verso i gruppi delle persone che potrebbero trarne beneficio. Zanella spiega che ne esistono di vari tipi, per le tematiche più disparate e con modalità organizzative proprie, ma con un unico scopo: non solo trovare aiuto e solidarietà, ma anche poter guardare la difficoltà da un altro punto di vista. E questo accresce la propria consapevolezza e la capacità di scambio, contrastando la tendenza all'isolamento che spesso caratterizza coloro che si trovano in situazioni di disagio.

**'Molti professionisti socio-sanitari sono ancora poco consapevoli dell'utilità che possono avere questi gruppi'**

Come si evince da una nota del Centro auto-aiuto, ciò è favorito dal fatto che, all'interno del gruppo, le persone si sentono ascoltate e comprese, poiché confrontate con chi ha un vissuto simile. Tutto questo favorisce la condivisione e la sensazione di non essere i soli ad affrontare certe problematiche. Ma come funzionano questi incontri? A sud delle Alpi questo sostegno viene dato con forme e modalità diverse. Esistono una quarantina di gruppi differenti. Alcuni sono totalmente autogestiti mentre altri sono seguiti da professionisti che li sostengono nella fase di avvio e li accompagnano



Tra i problemi trattati anche l'alcolismo. Altre informazioni su [www.auto-aiuto.ch](http://www.auto-aiuto.ch)

nel loro percorso. «I gruppi seguiti da gente del mestiere sono spesso supportati da organizzazioni come le leghe salute - osserva Zanella -. Per esempio i gruppi lutto che vengono sostenuti dalla Lega contro il cancro. Oppure l'associazione Parkinson che sostiene quelli per le persone affette dalla malattia». E «per

clude Zanella - che il loro ruolo venga compreso e riconosciuto dai diversi attori delle strutture presenti sul territorio quali medici, ospedali o servizi professionali. Perché purtroppo la nostra causa, attualmente, è ancora troppo poco riconosciuta. Per informazioni [www.auto-aiuto.ch](http://www.auto-aiuto.ch).