



AUTOAIUTOTICINO

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

Parlarne aiuta

www.autoaiuto.ch



I gruppi 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.

Auto Aiuto Ticino

È il centro di informazione e contatto per i gruppi di auto-aiuto e offre:

Informazioni sui gruppi presenti sul territorio

Corsi di formazione sull'avvio e la gestione dei gruppi

Accompagnamento alla creazione di un nuovo gruppo

Incontri di scambio tra i diversi gruppi

Gruppi di auto-aiuto in Ticino

Gennaio 2020 – Lista aggiornata su www.autoaiuto.ch

Per le persone direttamente toccate

Acufeni	Malattie vulvari e vaginali*
Alcolismo	Parkinson
Allattamento	Perdita di un figlio
Ansia e depressione* (anche per familiari)	Portatori di stoma
Obesità	Sclerodermia
Cefalea	Sclerosi Multipla
Dipendenza affettiva	Stadio iniziale di demenza*
Epilessia	Suicidio (per familiari di persone suicidate)
Genitori adottivi	Tossicodipendenza
Genitori affidatari*	Tumore*
Genitori respinti	Tumore al seno
Impianto cocleare*	Tumore alla prostata* (anche per familiari)
Laringectomia	Vivere soli nell'anzianità
Lesione cerebrale* (anche per familiari)	
Lutto	
Lutto perinatale	

Per i familiari

Alcolismo
Alzheimer
Autismo
Bambini con handicap
Disturbi psichici
Epilessia*

Gruppi in fase di costituzione

Persone senza figli
Parto traumatico

*gruppi con accompagnamento da parte di un professionista

Perché partecipare ad un gruppo di auto-aiuto?

“Nel gruppo incontro persone che sanno davvero di cosa parlo”

“Condividere con altre persone, molto diverse fra di loro, ma che hanno vissuto la stessa situazione, mi ha aiutato molto.”

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

“Accetto meglio proposte e aiuti perché provengono da persone direttamente toccate dal problema”

“Nel gruppo ci si dà una mano nell'affrontare la malattia, accettare il dolore e vincere la paura tramite la condivisione e il sostegno reciproco.”



AUTOAIUTOTICINO

Auto Aiuto Ticino

**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
AUTOAIUTO@SVIZZERA