

I gruppi di auto-aiuto: una risorsa da valorizzare



Cos'è un gruppo di auto-aiuto?

Un gruppo di auto-aiuto è formato da persone confrontate a situazioni di vita simili: una malattia, un disagio psichico, una dipendenza, un handicap, difficoltà familiari o educative oppure l'aver vissuto uno stesso evento. Queste persone si ritrovano a ritmo regolare per scambiarsi esperienze e offrirsi sostegno reciproco sia a livello morale che pratico. Potersi scambiare informazioni sul modo di affrontare un problema, constatare che la propria esperienza può essere utile ad un altro, sentirsi compresi ed accolti nel proprio disagio, tutto ciò favorisce le capacità e l'iniziativa personale e influenza favorevolmente la qualità di vita delle persone. Per certe patologie, in particolare di tipo cronico, può essere molto utile conoscere l'esperienza di chi vive la stessa situazione e che ha già tentato varie terapie o ha sviluppato col tempo delle modalità per ridurre i disagi o imparare a convivere. I gruppi di auto-aiuto stimolando la rete sociale di sostegno e favoriscono il senso di responsabilità.

Esistono vari tipi di gruppi, che a seconda della tematica trattata, adottano 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 il gruppo fungendo da punto di riferimento in caso di bisogno. L'obiettivo finale è comunque sempre di stimolare l'autonomia e valorizzare le risorse autonome delle persone.

Quali effetti per la salute?

Da uno studio effettuato in Svizzera nel 2004 emerge che partecipare ad un gruppo di auto-aiuto ha concreti effetti benefici sulla salute: riduzione dei disturbi legati alla malattia (miglioramento del benessere psichico, maggiore accettazione della propria malattia), maggiore capacità di gestione del problema, aumento delle conoscenze sulla malattia, diminuzione dell'isolamento sociale e utilizzazione più mirata del sistema sanitario professionale (maggiore consapevolezza della malattia e della

propria situazione). In Svizzera sono stati censiti più di 2'000 gruppi per circa 300 problematiche diverse. Essi sono particolarmente attivi nella Svizzera interna, dove sono riconosciuti per la loro importante funzione complementare all'intervento professionale. La maggior parte dei cantoni svizzeri dispone di centri regionali di contatto che offrono informazione e consulenza, mettono in rete i gruppi tra loro e con i settori professionali, promuovono l'auto-aiuto presso l'opinione pubblica.

Anche in Ticino un servizio di informazione sull'auto-aiuto

Da alcuni anni è attivo anche in Ticino un servizio di informazione e contatto per tutte le persone che desiderano essere informate sui gruppi esistenti. Il servizio è gestito dalla Conferenza del volontariato sociale (che raggruppa le associazioni di volontariato della Svizzera italiana) che ha censito oltre 30 gruppi per 20 diverse tematiche: problemi di dipendenza, dolori cronici, malattie oncologiche, disturbi uditivi, depressione e altro. Esistono inoltre i gruppi per familiari di persone affette da determinate problematiche (quali disturbi dello sviluppo, dell'attenzione, portatori di handicap, ecc.). Gli obiettivi del centro sono:

- **Informare e orientare** le persone interessate verso gruppi esistenti
- **Promuovere l'auto-aiuto** quale risorsa per affrontare delle situazioni di vita difficili
- **Favorire gli scambi** tra servizi, istituzioni, associazioni e gruppi di auto-aiuto per facilitare la collaborazione e la valorizzazione dei gruppi quale risorsa complementare all'approccio professionale
- **Mettere in rete i gruppi** e offrire momenti di incontro e formazione per chi li anima
- **Rilevare** l'esigenza di eventuali nuovi gruppi che volessero costituirsi per fornire loro un sostegno adeguato

Testimonianze di alcuni partecipanti ai gruppi:

“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”

Per le seguenti tematiche esistono uno o più gruppi nella Svizzera italiana:

- Affido
- AIDS
- Alcolismo
- Allattamento
- * Ansia, ossessioni/compulsioni (anche familiari)
- Depressione (anche per familiari)
- Endometriosi
- Epilessia
- Laringectomia
- Linfoma
- Lupus eritematoso
- Lutto
- Fibromialgia
- Malati oncologici
- Morbo di Parkinson
- Obesità
- Padri separati/divorziati
- Perdita di un figlio
- Portatori di stoma
- * Sclerosi Multipla (anche per familiari)
- Tinnito e acufeni
- Tossicodipendenza
- Trapianto d'organi
- * Violenza psicologica e / o fisica



Gruppi di auto-aiuto per familiari di:

- Alcolisti
- * Autistici e disturbi generalizzati dello sviluppo
- * Bambini epilettici
- Bambini portatori di handicap
- * Disturbi comportamento alimentare
- Iperattivi, disturbi dell'attenzione e scolastici
- * Persone affette da Alzheimer
- * Persone con lesione cerebrale
- Persone con problemi psichiatrici
- * Tossicodipendenti
- * gruppi con accompagnamento da parte di un professionista*

Il volantino informativo contenente la lista dei gruppi può essere richiesto alla CVS o scaricato direttamente dal sito www.auto-aiuto.ch /documenti

Incontri di formazione sui gruppi di auto-aiuto

Per chi fosse interessato ad approfondire la tematica, c'è la possibilità di partecipare ad un corso specifico che si terrà il sabato mattina 15 ottobre e 19 novembre a Lugano: cos'è un gruppo di auto-aiuto e come funziona, come avviare un nuovo gruppo, quali le condizioni che permettono il buon funzionamento di un gruppo.

Per maggiori informazioni sull'auto-aiuto e i corsi (anche su altre proposte formative per volontari e coordinatori):

Conferenza del volontariato sociale
Via alla Campagna 9
6900 Lugano
tel. 091 970 20 11
info@volontariato-sociale.ch
www.volontariato.ch

