



AUTOAIUTOTICINO

R 23 GIU. 2021
EVASO <i>C</i>

Alla cortese attenzione dei Comuni e delle
Città del Cantone Ticino

Lugano, 18 giugno 2021

Gentili Signore e Signori,

i **gruppi di auto-aiuto** riuniscono persone che vivono una **stessa situazione di vita** e che, attraverso la **condivisione**, trovano le risorse per meglio gestire la loro problematica. Tale forma di mutuo sostegno si sta diffondendo in maniera importante in tutta Europa e anche in Svizzera. In diversi Cantoni sono infatti nati centri di contatto che mirano a promuovere la conoscenza e la nascita di nuovi gruppi. Per maggiori informazioni sui benefici dell'auto-aiuto si veda la scheda informativa allegata.

Il **Centro Auto Aiuto Ticino**, riconosciuto e sostenuto dal Cantone e da Auto Aiuto Svizzera, sta svolgendo un'azione di **sensibilizzazione sul territorio cantonale**, per permettere agli interessati di entrare in contatto con i gruppi presenti sul territorio e favorire la nascita di nuovi gruppi.

In allegato trasmettiamo alcune copie del **materiale informativo**, che vi invitiamo a mettere a disposizione degli interessati:

- pieghevoli con la lista delle tematiche per le quali esiste un gruppo in Ticino
- cartoline Auto Aiuto Ticino

Per richiedere altre copie del materiale (**disponibile anche in formato pdf** per eventuale diffusione tramite web o e-mail) potete inviare una mail a info@autoaiuto.ch specificando il quantitativo richiesto.

Segnaliamo inoltre la disponibilità a fornirvi una piccola esposizione di testimonianze di partecipanti a gruppi, che si compone di 4 sagome autoportanti (foto nella scheda allegata).

Maggiori informazioni anche nel nostro sito www.autoaiuto.ch.

Restiamo volentieri a disposizione per qualsiasi informazione e, ringraziando per l'attenzione, porgiamo cordiali saluti.

Auto Aiuto Ticino

La coordinatrice

Marilù Zanella



Centro Auto Aiuto Ticino

c/o Conferenza del volontariato sociale
Via alla Campagna 9
6900 Lugano
Tel. 091 970 20 11
www.autoaiuto.ch



I gruppi di auto-aiuto

In Svizzera circa 43'000 persone frequentano un gruppo di auto-aiuto al fine di vivere con maggiore serenità situazioni di vita complesse ed emotivamente difficili.

In caso di dipendenza, disagio psichico o sociale, disturbo fisico, malattia cronica o qualsiasi altro tipo di difficoltà, le persone possono prendere parte ad un gruppo di auto-aiuto per **trasformare la propria condizione di sofferenza in occasione di crescita e cambiamento**. La condivisione e il sostegno reciproco favoriscono un percorso di elaborazione che sviluppa sentimenti positivi volti a migliorare la visione della propria problematica.

Dagli studi effettuati in Svizzera emerge come **partecipare ad un gruppo di auto-aiuto abbia concreti effetti benefici sulla salute**. Anche la strategia Sanità2020, adottata dal Consiglio federale, sottolinea la necessità di promuovere i gruppi di auto-aiuto.

Il centro Auto Aiuto Ticino

Auto Aiuto Ticino è il centro di contatto della Svizzera Italiana, si occupa di informare coloro che sono alla ricerca di un gruppo o che desiderano crearne uno, promuove lo scambio tra i gruppi, sensibilizza l'opinione pubblica e offre momenti di formazione sulla creazione e gestione dei gruppi di auto-aiuto.

Nato con la collaborazione e il sostegno della Fondazione Auto-Aiuto Svizzera, il Centro ticinese è riconosciuto dal Cantone e **conta circa 60 gruppi di incontro su tematiche diverse**.

La sfida attuale consiste nel progredire verso un'organizzazione sempre più funzionale e di qualità e verso una promozione che permetta di far conoscere maggiormente questa forma di aiuto.

Un'**esposizione itinerante**, composta da quattro sagomati contenenti testimonianze di partecipanti a vari gruppi, è stata portata presso gli Ospedali Regionali del Cantone ed è ora a disposizione degli enti interessati ad esporla negli spazi dove passa il pubblico.

