



Calendario virtuale dell'auto-aiuto 2020

Aprire le finestre dell'auto-aiuto è aprirsi ad incontri che possono cambiare le nostre vite

In Svizzera, **43'000 persone** partecipano regolarmente ad un gruppo di auto-aiuto per sostenersi a vicenda. Quest'anno la giornata nazionale dell'auto-aiuto, che si celebra annualmente il 21 maggio, avrà una valenza particolare e durerà 21 giorni grazie al calendario virtuale dell'auto-aiuto!

Dal 1 al 21 maggio 2020, ogni giorno una **finestra virtuale** si aprirà attraverso i social media sulla realtà dell'auto-aiuto per far conoscere a tutti la varietà e la bellezza di questa forma di sostegno. Foto, brevi filmati, immagini o soggetti artistici, elaborati dai gruppi con immaginazione e originalità per rappresentare visivamente un aspetto del loro ritrovarsi e per evidenziare i valori alla base dell'auto-aiuto.

Un progetto creativo ed innovatore che unisce **7 regioni della Svizzera latina**, coordinato da Auto Aiuto Svizzera e con la collaborazione del Centro Aiuto Ticino, che ha coinvolto alcuni gruppi presenti nel nostro Cantone.

Alcuni gruppi romandi e ticinesi si raccontano attraverso interessanti **capsule virtuali**, in francese o italiano, realizzate dai partecipanti.

Lo scopo: mettere in luce la varietà delle tematiche e delle sfaccettature dell'auto-aiuto e la sua diffusione in Svizzera.

Da seguire giorno per giorno sui nostri social media e condividere il più possibile! Non possiamo forse uscire come vorremmo, ma possiamo aprire le finestre, **rinfrescare il nostro spirito e fare il pieno di incontri "virtuali" grazie al calendario virtuale dell'auto-aiuto!**

L'auto-aiuto sta conoscendo un importante sviluppo in Svizzera: sempre più persone confrontate con una stessa problematica (di salute o sociale) si incontrano per sostenersi a vicenda.

È venuto il momento di far conoscere alla cittadinanza la ricchezza, le tante tematiche e le sfaccettature dell'auto-aiuto!

L'auto-aiuto

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.

La solidarietà e il sostegno reciproco, i valori alla base dell'auto-aiuto, sono fondamentali nell'attuale situazione di crisi sanitaria.

Centro Auto Aiuto Ticino

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 e sostegno all'avvio di nuovi gruppi.

Sul sito www.autoaiuto.ch è possibile consultare la lista dei gruppi, rimanere aggiornati sulle novità, scaricare volantini e documentazione, leggere e ascoltare testimonianze di partecipanti a gruppi.

Il Centro Auto Aiuto Ticino è attivo anche su facebook:

<http://www.facebook.com/AutoAiutoTicino/>