

Giornata nazionale dell'auto-aiuto: sabato 21 maggio 2016

Il 21 maggio si tiene la prima giornata nazionale dell'auto-aiuto. Con il motto "PARLARNE AIUTA" in numerose località svizzere saranno presenti stand informativi, con la presenza dei responsabili dei Centri di contatto regionali. La giornata mira ad attirare l'attenzione su questo importante tassello del sistema socio-sanitario, ancora poco conosciuto e riconosciuto, ma che svolge un ruolo prezioso e complementare rispetto ai servizi professionali.

"I gruppi di auto-aiuto si propongono come piccole comunità di persone che, venendosi a trovare nella medesima condizione di disagio (fisico e/o psichico), tramite l'interazione che si sviluppa all'interno del gruppo, riescono far fronte alle loro difficoltà riscoprendo le proprie risorse e offrendosi aiuto reciproco"

Un gruppo di auto-aiuto è formato da persone confrontate a situazioni di vita simili (lutto, dipendenza, malattia, disagio psichico, stato di bisogno o difficoltà in generale). Queste persone si ritrovano per condividere esperienze e offrirsi sostegno reciproco sia a livello morale che pratico. Il fatto di potersi scambiare informazioni sul modo di affrontare una difficoltà, constatare che la propria esperienza può essere utile ad un altro, sentirsi compresi ed accolti nel proprio disagio, sono fattori che influenzano favorevolmente la qualità di vita e la salute delle persone. Per certe patologie di tipo cronico, inoltre, può essere molto utile conoscere l'esperienza di chi vive la stessa situazione e che ha già tentato varie terapie sviluppando col tempo delle modalità per ridurre i disagi o imparare a convivervi.

Le forme e le modalità di incontro variano: oltre agli incontri di scambio e condivisione di esperienze, si organizzano attività di svago in comune; e anche il supporto via internet inizia a svilupparsi.

Quali effetti per la salute?

Gli studi dimostrano che partecipare ad un gruppo di auto-aiuto ha concreti effetti benefici sulla salute: riduzione dei disturbi (miglioramento del benessere psichico, maggiore accettazione della propria malattia), migliore conoscenza e maggiore capacità di gestione del problema, 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.

E in Ticino ?

Anche se meno diffusi rispetto alla Svizzera interna, anche in Ticino esistono numerosi gruppi. Il centro Auto-aiuto Ticino si propone di promuovere la conoscenza di questa importante risorsa, orientando le persone che desiderano essere informate sui gruppi esistenti e sostenendo coloro che desiderano avviare un nuovo gruppo. In Ticino sono stati censiti 60 gruppi per 30 diverse tematiche: disturbi fisici, dipendenza, dolori cronici, malattie oncologiche, perdita di una persona cara, sono solo alcuni esempi; ma ci sono gruppi anche per altre situazioni di vita particolari o di disagio sociale. Esistono inoltre i gruppi per familiari e amici di persone che vivono determinate situazioni (ad es. genitori di bambini portatori di handicap, genitori adottivi o affidatari, familiari di persone con disagio psichico) e che sentono la necessità di poter condividere con altre famiglie il proprio vissuto.

Per maggiori informazioni: Centro Auto-aiuto Ticino, tel. 091 970 20 11, www.autoaiuto.ch