

**Insieme le cose vanno meglio!**



# Colophon

## Edizione e ideazione

Servizio per Gruppi di auto aiuto

Federazione per il Sociale e la Sanità ODV

39100 Bolzano, via Dr. Streiter 4

Servizio: 0471 1888110 - [autoaiuto@fss.bz.it](mailto:autoaiuto@fss.bz.it) - [www.autoaiuto.bz.it](http://www.autoaiuto.bz.it)

Federazione: 0471 1886236 - [info@fss.bz.it](mailto:info@fss.bz.it) - [www.fss.bz.it](http://www.fss.bz.it)

## Foto

Erwin Flor e pixabay

## Riproduzione

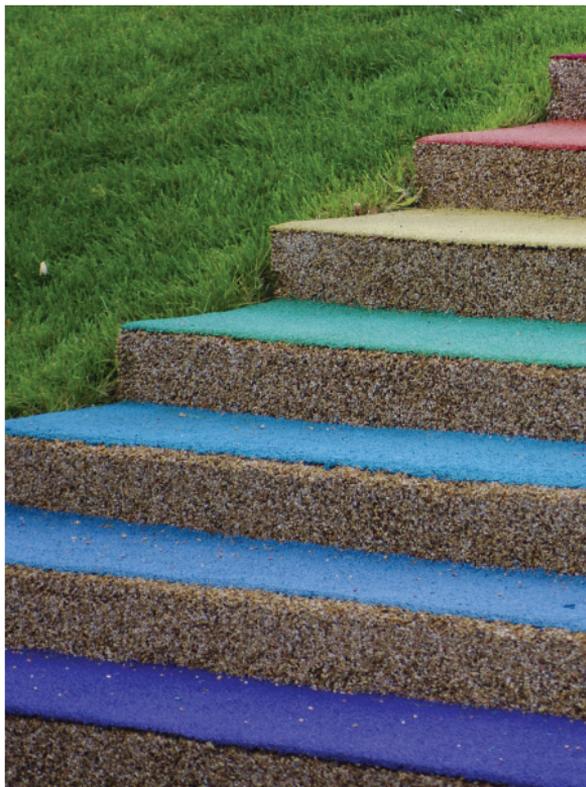
È consentita qualsiasi forma di riproduzione, a condizione che vengano citati la fonte e l'autore

## Pubblicazione

2023

con il sostegno di





# Auto aiuto!

- A scoltare gli altri
- U nire le forze
- T rovarsi nel gruppo
- O rientarsi
- A iutare sé stessi
- I nformarsi reciprocamente
- U scire dalla solitudine
- T rovare nuove soluzioni
- O ffrire il proprio aiuto



Che cos'è un gruppo di auto aiuto?  
State cercando un gruppo di auto aiuto?  
Volete avviare un nuovo gruppo di auto aiuto?  
Il vostro gruppo di auto aiuto ha bisogno di nuove idee?

Allora il Servizio per Gruppi di auto aiuto è il contatto giusto!





## Cosa significa auto aiuto?

Nell'auto aiuto le persone si incontrano su base volontaria, per sostenersi a vicenda in una particolare situazione di vita, un problema sociale o una malattia. L'auto aiuto permette lo scambio di idee, esperienze e informazioni.

# Cos'è un gruppo di auto aiuto?

Nei gruppi di auto aiuto le persone si incontrano per discutere di un argomento comune. Il loro obiettivo è cambiare qualcosa per sé stessi insieme ad altri. Si tratta di scambiare esperienze e informazioni, sostenersi e ascoltarsi a vicenda.

Nel gruppo di auto aiuto, tutti sono uguali e ognuno è responsabile per sé stesso. Al gruppo partecipano persone che vivono in una situazione di vita simile e/o i loro parenti. Di norma, è composto da 6-12 persone.



I gruppi di auto aiuto decidono i propri obiettivi, i contenuti e i metodi di lavoro. Si incontrano regolarmente in date fisse in presenza o online. Tutto ciò che viene detto nel gruppo non deve essere comunicato all'esterno.

La fondazione di un gruppo di auto aiuto può avvenire in modo informale e senza burocrazia.

# Quali effetti può avere la partecipazione?

Tutti i partecipanti condividono e mettono a disposizione reciprocamente le loro conoscenze ed esperienze. Una partecipazione regolare può aiutare a superare la solitudine, aumentare la motivazione e rafforzare la responsabilità personale.

Vengono potenziate le risorse personali come l'autostima, l'auto-realizzazione e le competenze individuali come le capacità di affrontare le difficoltà che si stanno vivendo.

I gruppi di auto aiuto non sostituiscono cure mediche o terapeutiche: le possono tuttavia adeguatamente integrare.



# Tematiche dei gruppi di auto aiuto

In Alto Adige esistono circa 180 gruppi di auto aiuto riguardanti quasi tutti gli ambiti della vita.  
È possibile consultare l'elenco aggiornato alla pagina  
[www.autoaiuto.bz.it](http://www.autoaiuto.bz.it)



### **Malattie croniche**

Malattie croniche interne

Malattie neurologiche

Malattie reumatiche

Malattie rare [www.rare-bz.net](http://www.rare-bz.net)

Malattie tumorali

Gruppi per parenti

### **Salute mentale e psicosomatica**

Depressione, paura, panico, AD(H)S

Lutto, morte, genitori in lutto

Gruppi per parenti

### **Disabilità/limitazioni**

Disabilità fisiche, malformazioni fisiche

Handicap, difficoltà di apprendimento

Gruppi per parenti

### **Auto aiuto per giovani**

[www.join-life.it](http://www.join-life.it)

### **Auto aiuto donne - uomini**

Violenza, abuso, Gruppi di donne

Gruppi di uomini

### **Dipendenza**

Dipendenza da alcol

Tossicodipendenza

Gioco d'azzardo, dipendenza affettiva

Gruppi per parenti

### **Famiglia/Relazione/Sessualità**

Genitori single, separazione/divorzio

Famiglie adottive e affidatarie

Sessualità

### **Situazioni di vita particolari**

Orientamento in diverse fasi della vita

Amministrazione di sostegno



# Accompagnatori/trici per gruppi di auto aiuto

Gli accompagnatori/le accompagnatrici sono volontari e volontarie del Servizio per Gruppi di auto aiuto. Sostengono i gruppi di auto aiuto per 2-8 incontri nelle fasi iniziali o in precise fasi di vita del gruppo, aiutando i partecipanti ad avviare il dialogo tra loro e a rafforzare lo spirito di gruppo.

Non intervengono negli aspetti di contenuto, ma agiscono sui processi di ciascun gruppo senza intromettersi. Infatti, l'obiettivo principale è di permettere ai partecipanti di proseguire autonomamente.



# Il Servizio per Gruppi di auto aiuto

Il Servizio per Gruppi di auto aiuto rafforza, sostiene e coordina le attività dell'auto aiuto in Alto Adige.

Il team fornisce informazioni e consulenza su tutti gli aspetti dell'auto aiuto e sui gruppi in Alto Adige.

Potete contattare il Servizio per telefono, di persona, online o per iscritto se volete unirvi a un gruppo di auto aiuto, crearne uno o semplicemente informarvi in merito.

Tutte le richieste vengono trattate in modo confidenziale.  
I servizi offerti sono gratuiti.



# La Federazione per il Sociale e la Sanità

Il Servizio per Gruppi di auto aiuto fa parte della Federazione per il Sociale e la Sanità.

La Federazione è un'organizzazione di volontariato (ODV) con circa 60 associazioni, cooperative sociali e fondazioni affiliate. La Federazione sostiene, informa e consiglia le organizzazioni associate, ne rappresenta gli interessi e promuove lo scambio e la cooperazione.





**Servizio per Gruppi di auto aiuto**  
Federazione per il Sociale e la Sanità ODV

39100 Bolzano, Via Dr. Streiter 4

Servizio: 0471 1888110 - [autoaiuto@fss.bz.it](mailto:autoaiuto@fss.bz.it) - [www.autoaiuto.bz.it](http://www.autoaiuto.bz.it)

Federazione: 0471 1886236 - [info@fss.bz.it](mailto:info@fss.bz.it) - [www.fss.bz.it](http://www.fss.bz.it)