



Il gruppo di auto aiuto

Una risorsa per servizi ed esperti

Contenuti

Cosa sono i gruppi di auto aiuto?	4
Che efficacia possono avere i gruppi di auto aiuto?	5
Tematiche dei gruppi di auto aiuto	6
I limiti del lavoro nei gruppi di auto aiuto	8
Il gruppo di auto aiuto: una risorsa per servizi ed esperti	9
Servizi e personale specializzato: opportunità di cooperazione con i gruppi	10
Accompagnatori/Accompagnatrici per gruppi di auto aiuto	10
Il servizio per gruppi di auto aiuto	11



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



Mit Unterstützung von:

AUTONOME
PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL



PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE



Dachverband für
Soziales und Gesundheit KDS
Federazione per
il Sociale e la Sanità ETS

Edito da:

Servizio per Gruppi di auto aiuto
Federazione per il Sociale e la Sanità ETS
39100 Bolzano, Via Streiter 4
tel. 0471 1888110 - fax 0471 324682
autoaiuto@fss.bz.it | www.autoaiuto.bz.it

Progetto e sviluppo:

Servizio per Gruppi di auto aiuto
Laura Harzenmoser, Julia Kaufmann, Günther Sommia

Ultima edizione: 27.02.2023

Realizzazione:

La realizzazione e l'aggiornamento dell'opuscolo "Il gruppo di auto aiuto come risorsa per servizi e professionisti" sono rese possibili grazie al sostegno finanziario della Provincia Autonoma di Bolzano e della Fondazione Cassa di Risparmio.

AUTONOME
PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL



PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE

gefördert von
Stiftung Südtiroler Sparkasse
Fondazione Cassa di Risparmio
sostenuto da

Come Servizio per Gruppi di auto aiuto presso la Federazione per il Sociale e la Sanità, riteniamo molto importante il lavoro di relazione professionale a tutti i livelli, in tutte le reti e in tutti i sistemi.

Con questo opuscolo il nostro team si rivolge pertanto ai professionisti del settore sociosanitario. In qualità di Servizio di coordinamento per l'auto aiuto in Alto Adige, per noi è importante rafforzare la collaborazione tra i gruppi di auto aiuto e i professionisti.

I gruppi di auto aiuto offrono spazi di dialogo e possono contribuire a ridurre la pressione dovuta a limiti di tempo per il personale specializzato, poiché molte tematiche vengono già trattate all'interno del gruppo.

Se abbiamo suscitato il Vostro interesse, non esitate a contattarci!

I gruppi di auto aiuto hanno
funzione integrante per
l'assistenza specialistica di
utenti/pazienti.

Cosa sono i gruppi di auto aiuto?

Nell'auto aiuto, le persone si uniscono in un gruppo per sostenersi, scambiarsi e informarsi reciprocamente su una specifica situazione di vita, un problema sociale o una malattia.

Le attività dei gruppi di auto aiuto non hanno scopo di lucro; l'obiettivo è quello di portare un cambiamento nella vita dei partecipanti, spesso anche con effetti che si ripercuotono sul loro ambiente sociale e politico.

Nel lavoro di gruppo si evidenziano autenticità, rispetto, dialogo, sostegno reciproco. Il gruppo diventa un mezzo per reagire all'isolamento.

I gruppi di auto aiuto sono composti da un certo numero di persone (ca. da 6 a 12 partecipanti), che si incontrano regolarmente in date prestabilite, es. settimanalmente, oppure ogni 15 giorni o mensilmente.

Le formule operative dei gruppi sono varie: gruppi informali, gruppi aderenti ad associazioni oppure iniziative promosse da strutture pubbliche.

I gruppi di auto aiuto sono gruppi di persone che si incontrano su base volontaria con lo scopo di portare un cambiamento nella loro vita.

Che efficacia possono avere i gruppi di auto aiuto?

Dalla convivenza, vissuta spesso per anni, con un disagio dovuto a delicate situazioni sociali, psichiche o patologiche, le persone o i loro familiari acquisiscono un sapere tutto particolare, che risulta utile per affrontare (meglio) la loro quotidianità. Questo sapere viene messo a reciproca disposizione all'interno dei gruppi di auto aiuto attraverso lo scambio di informazioni ed esperienze.

Partecipare a gruppi di auto aiuto contribuisce a superare l'isolamento. I/le partecipanti ai gruppi di auto aiuto si sostengono reciprocamente a livello emozionale e pratico.

Vengono rafforzate nel processo le risorse personali come l'autostima, l'autoefficacia e le competenze individuali, la capacità di prendere decisioni e di agire, come anche la competenza di comunicazione e di prendersi cura della propria salute.

L' auto aiuto può quindi offrire:

- scambio di conoscenze basate sul vissuto esperienziale;
- un accesso rapido alle informazioni concrete e complete riguardanti non solo la malattia, ma anche ulteriori trattamenti e persone da contattare;
- una conoscenza più approfondita del sistema di assistenza sociale e sanitaria.

I partecipanti ai gruppi di auto aiuto mettono a disposizione le proprie conoscenze e imparano, attraverso lo scambio di esperienze, ad utilizzare al meglio tali informazioni nella propria vita quotidiana.

Tematiche dei gruppi di auto aiuto

In Alto Adige esistono 185 gruppi di auto aiuto riguardanti quasi tutti gli ambiti della vita. È possibile consultare un elenco aggiornato alla pagina: www.autoaiuto.bz.it

Malattie croniche

Malattie croniche interne

Malattie neurologiche

Malattie reumatiche

Malattie rare 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

Dipendenza

Dipendenza da alcol, tossicodipendenza

Gioco d'azzardo, dipendenza affettiva

Gruppi per parenti

Auto aiuto donne - uomini

Violenza, abuso

Gruppi di donne

Gruppi di uomini

Auto aiuto per giovani www.join-life.it

Famiglia/Relazioni/Sessualità

Genitori single, separazione/divorzio

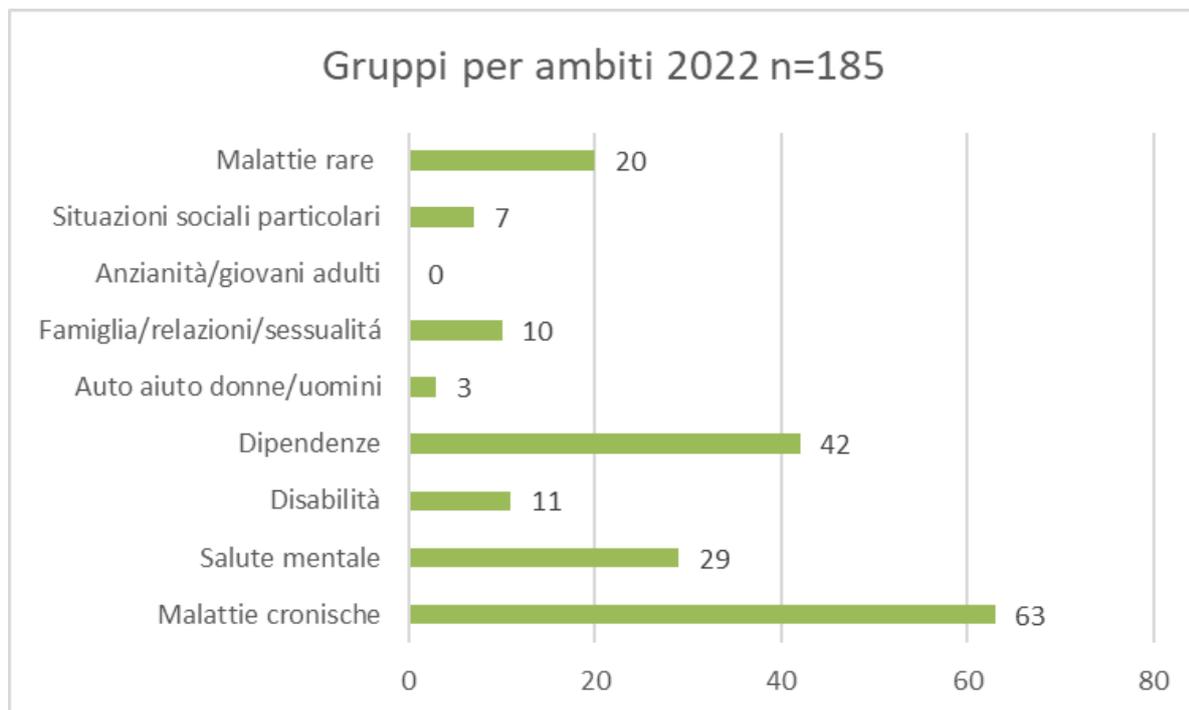
Famiglie adottive e affidatarie

Sessualità

Situazioni di vita particolari

Orientamento in diverse fasi della vita

Amministrazione di sostegno



I limiti dell'auto aiuto

I gruppi di auto aiuto **non sostituiscono cure mediche o psicoterapeutiche**: le possono tuttavia adeguatamente integrare e supportare.

La partecipazione a gruppi di auto aiuto non può essere prescritta: è la persona stessa che deve scegliere autonomamente e volontariamente di partecipare. La volontarietà comprende anche la consapevolezza di voler partecipare attivamente al miglioramento della propria situazione di vita.

I gruppi di auto aiuto **non erogano servizi e non sono sportelli di consulenza**: i gruppi di auto aiuto si basano sull'impegno voluto e responsabile da parte di persone coinvolte o dei loro familiari. La motivazione a partecipare ai gruppi si basa sul desiderio di voler contribuire attivamente al miglioramento della propria condizione di vita e di confrontarsi con le esperienze di altre persone che vivono situazioni simili.

I gruppi di auto aiuto sono **orientati verso i bisogni dei partecipanti**. Ogni gruppo decide autonomamente come lavorare, quale tema trattare, quante e quali persone accogliere. Quindi ciò che i gruppi di auto aiuto offrono **non è pianificabile ed utilizzabile in sostituzione di prestazioni professionali specialistiche**.

I gruppi di auto aiuto **non sono adatti alle persone in crisi acuta**.

I gruppi di auto aiuto sono orientati verso le esigenze dei loro membri.

Il gruppo di auto aiuto: una risorsa per Servizi e professionisti

La cooperazione tra professionisti e gruppi di auto aiuto promuove la conoscenza e la fiducia reciproca; ciò può avere un effetto positivo e di approfondimento sul rapporto con i pazienti o i clienti.

Il personale specialistico viene a conoscenza, tramite i gruppi di auto aiuto, anche di molti aspetti relativi alla convivenza con una malattia o un disagio. Queste informazioni possono essere quindi molto utili nell'assistenza di pazienti/utenti.

I gruppi di auto aiuto offrono spazi di dialogo per chi è coinvolto in particolari situazioni di vita e possono contribuire a ridurre la pressione dovuta a limiti di tempo per il personale specializzato, poiché molte tematiche vengono già trattate nel gruppo.

Partecipare ad un gruppo di auto aiuto incentiva la motivazione individuale ad affrontare una malattia o un altro disagio e a reagire costruttivamente nella ricerca di soluzioni. Inoltre, può essere rinforzata la disponibilità di utenti/pazienti a rispettare un ciclo terapeutico o un trattamento concordato con il personale specialistico (miglioramento della compliance).

I requisiti per la cooperazione tra lavoro professionale e auto aiuto sono

- rispettare le competenze di tutte le parti coinvolte;
- accettare i confini dei rispettivi ambiti operativi;
- intendere le proprie attività di gruppo di auto aiuto come integranti e non sostitutive dell'operato professionale;
- conoscersi vicendevolmente creando basi di cooperazione.

I gruppi di auto aiuto offrono spazi di dialogo e possono contribuire a ridurre la pressione dovuta a limiti di tempo per il personale specializzato.

Servizi e personale specializzato: opportunità di cooperazione con i gruppi

Indicazioni sui gruppi di auto aiuto

- esporre all'interno dei servizi materiale informativo sui gruppi di auto aiuto;
- informare utenti/pazienti sui gruppi di auto aiuto e le loro attività;
- promuovere la motivazione di utenti/pazienti verso la partecipazione a gruppi di auto aiuto.

Consulenza per gruppi di auto aiuto

- offrire ai gruppi di auto aiuto approfondimenti su questioni specifiche;
- intervenire come esperti in specifici incontri dei gruppi.

Sostegno operativo e contenutistico

- rintracciare e mettere a disposizione spazi di incontro per i gruppi;
- stimolare e/o contribuire all'avvio di gruppi di auto aiuto;
- accompagnare (per un certo periodo) un gruppo di auto aiuto nel rispetto del principio dell'auto aiuto.

Sensibilizzazione

- informare colleghi/e su gruppi di auto aiuto;
- intervenire come esperti in particolari momenti dei gruppi;
- invitare a specifici eventi gruppi di auto aiuto come relatori.

Accompagnatori/Accompagnatrici per gruppi di auto aiuto

Gli accompagnatori / le accompagnatrici sono volontari del Servizio per Gruppi di auto aiuto. Sostengono i gruppi di auto aiuto per 2-8 incontri nella fase iniziale 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 che riguardano ciascun gruppo, invece intervengono sui processi del gruppo senza intromettersi. Infatti, l'obiettivo principale è di rendere il gruppo capace di proseguire autonomamente. Viene inoltre garantita la massima riservatezza.

Il Servizio per Gruppi di auto aiuto

Come collaboratori/trici di Servizi specialistici potete rivolgervi al Servizio per Gruppi di auto aiuto se desiderate:

- avere una panoramica dei gruppi di auto aiuto in Provincia di Bolzano e avere contatti con gruppi di auto aiuto;
- chiedere consulenze ed informazioni sul tema auto aiuto e gruppi di auto aiuto (anche tramite workshops)
- mettere in contatto utenti/pazienti con gruppi di auto aiuto;
- promuovere l'avvio di un gruppo di auto aiuto ed avere informazioni e consulenza in merito;
- diffondere nel vostro ambiente professionale informazioni su gruppi di auto aiuto;
- trovare partner per la realizzazione di manifestazioni che riguardano l'auto aiuto oppure coinvolgere gruppi di auto aiuto in particolari eventi;
- poter contare su partner competenti nell'ambito dell'auto aiuto e nelle tematiche correlate.

Informazioni sui gruppi di auto aiuto in Alto Adige si trovano sul sito www.autoaiuto.bz.it

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

Via Streiter 4 | 39100 Bolzano
tel. 0471 1888110 | fax 0471 324682
autoaiuto@fss.bz.it | www.autoaiuto.bz.it