



RELAZIONE PROGRAMMA 2023/2024

Servizio per
Gruppi di Auto Aiuto



Federazione per
il Sociale e la Sanità

Missione	3
Principali attività	3
Informazioni e consulenza	3
Cooperazione in ambiti sociale e sanitario	4
Sensibilizzazione e relazioni pubbliche	4
Attività ed eventi	4
Documentazione	4
Relazione 2023	4
Informazioni e consulenza	5
Collaborazione e cooperazione	6
Sensibilizzazione e relazioni pubbliche	7
Attività ed eventi	8
Riflessioni sulle attività del 2023 e prospettive per il 2024.....	9
Dati statistici sulle attività svolte.....	11
Programma 2024.....	12
Informazioni e consulenza	12
Collaborazione e cooperazione	13
Sensibilizzazione e relazioni pubbliche	15

Servizio per i Gruppi di auto aiuto

Il Servizio per Gruppi di auto aiuto, fondato nel 2001, è uno sportello di consulenza professionale che opera sul territorio provinciale gestito dalla Federazione per il Sociale e la Sanità. Le attività sono svolte per conto delle organizzazioni socie e in stretto accordo con le amministrazioni locali. Attualmente sono circa 190 i gruppi di auto aiuto in Alto Adige. In questi ultimi anni i gruppi di auto aiuto - affianco agli ospedali, ambulatori e ai servizi sanitari pubblici - si sono affermati come quarta colonna del sistema sanitario. La loro efficacia positiva e preventiva per il benessere delle persone è ampiamente riconosciuta.

Obiettivo L'obiettivo del Servizio è di sostenere, consolidare e affiancare mediante consulenza professionale i gruppi di auto aiuto già esistenti o da avviare in Alto Adige, al fine di evidenziare le energie e le potenzialità dell'auto aiuto per il sostegno reciproco.

Risorse Contributi della Ripartizione Politiche Sociali e (a partire dal 2023) Ripartizione Salute, mezzi proprio e finanziamento di progetti (contributo speciale per il progetto Giovani e auto aiuto nel 2022 della Cassa Raiffeisen di Merano in occasione del suo centenario di attività)

Contatti Telefono 0471 1888110 – E-Mail autoaiuto@fss.bz.it – 39100 Bolzano, via Dr. Streiter 4

Team Federica Dalla Pria, Patrizia Gfader, Günther Sommia, Julia Kaufmann (sino a marzo) in collaborazione con il team della Federazione

Missione

Il Servizio per Gruppi di auto aiuto è un punto di riferimento qualificato per l'auto aiuto in Alto Adige: il team **sostiene** le persone interessate nelle fasi di avvio di un gruppo di auto aiuto e fa in modo che questo gruppo diventi un **luogo di incontro e di scambio** per sostenersi e consigliarsi a vicenda. In questo senso l'attività più importante del Servizio è rappresentata dal **lavoro di relazione** a tutti i livelli, in tutte le reti e i sistemi.

Principali attività

Informazioni e consulenza

Il Servizio offre informazioni e consulenza a gruppi di auto aiuto esistenti, a persone che vogliono fondare un nuovo gruppo o avere informazioni su gruppi esistenti, a servizi specialistici che a loro volta possono avviare o accompagnare gruppi di auto aiuto.

Informazioni e consulenza a persone interessate

Informazioni, consulenza e accompagnamento di persone che vogliono informarsi sui gruppi esistenti o vogliono unirsi ad un gruppo.

Sostegno alla creazione di gruppi di auto aiuto

Al momento della creazione di un gruppo di auto aiuto, se necessario, a diverse riprese vengono discusse con l'iniziatore/trice i relativi passi da compiere e vengono determinati gli obiettivi, il focus del gruppo e il target di persone a cui ci si rivolge. Il Servizio organizza la promozione del gruppo attraverso comunicati stampa e contribuisce alla preparazione di volantini o di altro materiale informativo, aiuta a trovare un luogo di incontro e, se necessario, è anche disponibile per aiutare a strutturare i primi incontri del gruppo. Se richiesto, i primi 2-8 incontri del gruppo di auto aiuto sono seguiti da accompagnatori/trici volontari: essi/esse aiutano i partecipanti a creare un clima di gruppo positivo durante le prime riunioni, a sviluppare una modalità di comunicazione empatica e a conoscersi reciprocamente

I gruppi esistenti possono usufruire dei seguenti servizi:

- **Analisi della situazione del gruppo:** il gruppo di auto aiuto analizza i punti di forza e di debolezza delle proprie dinamiche di gruppo e del processo di gruppo e individua misure appropriate per il futuro sviluppo. I metodi consolidati vengono confermati, si possono prendere in considerazione nuovi argomenti e implementare nuovi metodi per i successivi incontri.

- Consulenza tra pari: il Servizio organizza incontri tra vari gruppi di auto aiuto per promuovere lo scambio di esperienze e la condivisione di conoscenze specialistiche. Gli incontri possono svolgersi online o in presenza.
- Programmi di formazione su argomenti specifici per i gruppi di auto aiuto.

Cooperazione in ambiti sociale e sanitario

Per una consulenza e un sostegno adeguati, viene coltivata la collaborazione con esperte/i del settore sociale e sanitario pubblico e privato, sia a livello regionale che sovraregionale. I punti focali sono: informazioni sull'auto aiuto, messa in rete delle persone e dei familiari coinvolti, accordi per il sostegno congiunto dei gruppi di auto aiuto, organizzazione di eventi in collaborazione.

Sensibilizzazione e relazioni pubbliche

Le attività vengono svolte con l'obiettivo di creare un clima favorevole all'auto aiuto e di farlo conoscere a un pubblico sempre più ampio:

- Lavoro con i media (reportage, interviste), ad es. In occasione della creazione di gruppi di auto aiuto
- Newsletter „SelbsthilfeINFOAutoaiuto“
- Cura del sito web www.autoaiuto.bz.it e promozione continua di tutte le iniziative tramite i siti web
- Invio/distribuzione regolare del materiale informativo esistente

Attività ed eventi

Nel corso dell'anno il Servizio organizza seminari, workshop, incontri di rete e consulenze tra pari.

In tutti i principali ambiti di attività appena descritti obiettivo di fondo è quello di evidenziare e rafforzare la dimensione socio-politica dell'auto aiuto. L'auto aiuto rafforza la resilienza delle persone afflitte da un problema, promuove l'assunzione di responsabilità personale e spesso avvia un percorso di impegno civico.

Documentazione

Un prerequisito per il lavoro del Servizio è la documentazione dettagliata delle attività svolte. Le richieste dei gruppi di auto aiuto, delle persone interessate, di istituzioni ed esperti vengono registrate e valutate nel rispetto della protezione dei dati.

Relazione 2023

Il 2023 è stato caratterizzato, tra l'altro, da cambiamenti di personale che hanno richiesto ancora una volta, dopo il 2021, una riorganizzazione del Servizio per Gruppi di auto aiuto. A partire da ottobre 2023 si è proceduto quindi a:

- una nuova assegnazione dei gruppi di auto aiuto ai collaboratori in base agli argomenti,
- una divisione delle attività con responsabilità chiare tra i collaboratori,
- la reintroduzione della riunione settimanale del team per verificare lo stato di avanzamento dei progetti e i processi di lavoro.

Sino a settembre 2023 erano presenti nel Servizio due collaboratori, a partire da ottobre 2023 tre collaboratori (equivalenti a 2,4 tempi pieni).

Per documentare le proprie attività, il Servizio utilizza una banca dati interna per la registrazione e la documentazione quantitativa e qualitativa delle proprie attività.

Compito principale del servizio è quello di offrire consulenze, informazioni e fare sensibilizzazione a favore di gruppi di auto aiuto esistenti o in fase di avvio, di persone interessate all'auto aiuto, di professionisti e volontari. Nel 2023, tutte queste attività hanno generato circa 2.300 contatti (compreso l'invio di materiale informativo, vedi punto 3).

Informazioni e consulenza

I contatti sono raggruppati sotto 5 diverse categorie. Per quanto riguarda la consulenza, i gruppi di auto aiuto esistenti o in fase di avvio rappresentano la percentuale maggiore di tutti i contatti (40%), seguiti dai professionisti (24%) e dalle persone interessate ai gruppi (19%).

La **consulenza ai gruppi di auto aiuto esistenti** si concentra principalmente sui seguenti argomenti: gestione dei conflitti, gestione dei processi di gruppo, consulenze sulla progettazione del programma, ruolo dell'accompagnatore/trice, nuovi o troppo pochi partecipanti, cambiamento generazionale, nuove forme di auto aiuto.

La consulenza a persone interessate ha riguardato in particolare:

- Salute mentale, per es. depressione, lutto, ADHD, dipendenza affettiva
- Malattie rare
- Situazioni di vita particolari, ad es. genitori di figli LGBTQIA+
- Gruppi per familiari e per genitori rispetto a diversi temi
- Malattie croniche
- Dipendenze, ad es. alcool, medicine
- Violenza ed abuso nell'infanzia

La forma di contatto più comune nel 2023 è stata tramite e-mail con il 60% dei contatti, seguita dal contatto telefonico con il 26%, mentre il numero di contatti personali è aumentato leggermente raggiungendo il 6% (nel 2021 durante la pandemia si attestava all'1%).

Creazione di gruppi di auto aiuto

Un'attività chiave del Servizio è quella delle consulenze ed accompagnamento delle persone che vogliono creare un gruppo di auto aiuto.

Nel 2023 sono stati sostenuti nella loro nascita un totale di otto gruppi. A tal fine, il Servizio è entrato in contatto con le persone di riferimento per un totale di 103 volte, due ulteriori gruppi hanno ricevuto supporto mediatico e organizzativo durante per la loro riattivazione.

Accompagnamento alla fondazione di gruppi nel 2023

- Gruppo per parenti di bambini con ritardi dello sviluppo con o senza diagnosi, Lana
- Gruppo per parenti caregiver presso il Distretto Alta Pusteria, S. Candido
- Gruppo auto mutuo aiuto per genitori di figli con autismo, Bolzano
- Gruppo di auto mutuo aiuto per genitori/famigliari di bambini (anni 0-11) con autismo
- Gruppo di auto aiuto per la regolazione emozionale, Merano
- Familiari superstiti di suicidi, Val Pusteria
- Gruppo auto aiuto ADHD adulti II, Bolzano
- Gruppo di parola per persone detenute in misure alternative (ODOS), Bolzano

I seguenti gruppi sono stati riattivati dopo molti anni di pausa

- Gruppo auto aiuto ADHD adulti I, Bolzano
- Gruppo di auto aiuto per persone che hanno subito un colpo apoplettico, lesioni cerebrali da ictus o trauma cranico, Merano

Lavori preparatori per la partenza nel 2024

- Ipertensione polmonare
- Abuso narcisistico

Collaborazione e cooperazione

Nel 2023 il Servizio per Gruppi di auto aiuto ha continuato a mantenere rapporti di cooperazione e di rete con esperti/e e servizi analoghi a livello nazionale e internazionale nel settore sociale e sanitario pubblico e privato, **con un totale di 129 contatti**.

Argomenti nello scambio con partner di cooperazione:

- Informazioni sui gruppi esistenti
- Sensibilizzazione contro la stigmatizzazione
- Reperimento di risorse, lavoro a progetti/temi comuni
- Fondazione di nuovi gruppi di auto aiuto
- Accompagnamento di gruppi esistenti
- Digitalizzazione
- Informazioni reciproche, sostegno e collaborazione
- Realizzazione di iniziative congiunte

Incontri di rete con i Distretti Socio-sanitari

Al fine di fornire una consulenza e un supporto generale ai gruppi di auto aiuto, è importante e necessaria la collaborazione con le istituzioni del settore sociale e sanitario. A questo scopo nel corso del 2023 il Servizio ha avuto incontri con un totale di sette Distretti Socio-sanitari, consentendo uno scambio di informazioni con 58 professionisti/e e di concentrarsi sull'attuale situazione dell'auto aiuto nei rispettivi Distretti. L'obiettivo era quello di permettere una reciproca presentazione e conoscenza dei servizi e di lavorare insieme allo sviluppo e al supporto dei gruppi di auto aiuto.

Lo scambio con questi partner consente al Servizio di acquisire conoscenze su gruppi accompagnati, guidati e terapeutici, in modo da poter fornire alle persone interessate queste informazioni. La cooperazione con i servizi competenti può anche portare a riconoscere i casi in cui i gruppi di auto aiuto non sono il metodo appropriato per le persone afflitte da un determinato problema, in modo da potere identificare alternative migliori: in questo modo il Servizio può contribuire a fornire alla popolazione informazioni più complete.

Inoltre, si possono raccogliere spunti per gruppi di auto aiuto in aree tematiche non ancora coperte ed incoraggiarne la formazione.

Un primo passo in questa direzione è stato un evento informativo, organizzato nel il 6 dicembre 2023 a Salorno insieme al Distretto Socio-sanitario della Bassa Atesina, rivolto a genitori di bambini con disturbi dello spettro autistico. All'incontro hanno partecipato 8 genitori; solamente a Salorno 14 bambini soffrono di disturbi dello spettro autistico. Nel corso dell'incontro è stato presentato il concetto di auto aiuto e le possibilità di supporto che fornisce un gruppo. Un secondo incontro si è tenuto il 18 gennaio 2024.

Nell'autunno del 2023, il Servizio per i Gruppi di auto aiuto ha avviato incontri di scambio con i Servizi psicologici e psichiatrici e ha creato una rete con 59 professionisti/e, lavoro che proseguirà nel 2024. Il contatto personale con professionisti specialisti offre la possibilità di chiarire questioni e discutere di opportunità di cooperazione.

Scambio internazionale Germania, Austria, Svizzera, Alto Adige

Nel 2023 il Servizio si è incontrato tre volte con i colleghi/e dei Servizi di auto aiuto del Tirolo, del Tirolo Orientale, di Monaco e di Zurigo. L'esperienza dei/le colleghi/e degli altri Servizi mostra che l'auto aiuto deve svilupparsi ulteriormente per rispondere alle odierne esigenze delle persone (vedi punto 6, Riflessione sulle attività).

È importante che l'auto aiuto non si limiti alla forma del classico gruppo in cerchio, ma si sviluppi anche in forme alternative come iniziative sportive o incontri nei caffè al fine di riunire le persone in modo informale e senza proporre necessariamente un tema fisso. Si tratta di creare opportunità di incontro per le persone che, in un successivo momento, possono forse unirsi in un gruppo di auto aiuto.

Rete prevenzione della violenza

Il Servizio per Gruppi di auto aiuto è in contatto con diversi partner di cooperazione della Rete prevenzione della violenza e ha partecipato nel 2023 ad 1 incontro di rete.

Gruppo di lavoro Postvention

In totale sono stati tenuti 2 incontri, il 7 giugno e il 5 dicembre. Il gruppo di lavoro si occupa del sostegno a parenti, familiari e altre persone vicine che hanno perso una persona cara a causa di suicidio.

Iniziativa per detenuti in collaborazione con Caritas Odós

Nel corso del 2023 sono stati presi contatti con la struttura Odós gestita da Caritas che ospita persone in pena detentiva domiciliare o persone che hanno scontato una pena occupandosi del loro reinserimento sociale. A seguito di tali contatti si è avviato un percorso di co-progettazione che ha portato alla nascita di un Gruppo di Parola per gli ospiti di Odos pensato come momento per offrire uno spazio di ascolto e accoglienza in un contesto di libertà ristretta e caratterizzato da tensioni. L'obiettivo è di portare la metodologia dei gruppi di auto aiuto in un ambito caratterizzato da forti fragilità individuali, contribuendo in tal modo all'aumento del benessere del singolo detenuto e alla riduzione delle tensioni e conflitti nel contesto di vita. Nel corso di una "riunione della casa", avvenuta ad ottobre, è stata presentata agli ospiti l'idea del Gruppo e si sono raccolte le adesioni; il 22 novembre si è tenuto il primo incontro, cui sono seguiti altri 2 a dicembre. Il gruppo, tenuto conto della delicatezza dei possibili temi e delle condizioni di vita pregresse e attuali dei partecipanti, è moderato da un facilitatore formato, volontario della Federazione. Questo approccio rappresenta una novità per il Servizio per Gruppi di auto aiuto: da un lato per il ruolo proattivo al posto di una funzione reattiva nel creare nuovi gruppi; dall'altro per l'introduzione di una figura esterna di facilitatore della comunicazione all'interno del gruppo.

Incontri di rete sulle dipendenze

Lunedì 11 dicembre 2023 il Servizio ha partecipato ad un incontro della rete per la prevenzione delle dipendenze.

Iniziativa con il Centro terapeutico Bad Bachgart

Il 27 settembre, insieme al Centro terapeutico di Bad Bachgart, il Servizio ha organizzato l'evento "Ricomincio da me". In questo incontro di rete sul tema dell'auto aiuto, sono state scambiate esperienze e si è discusso delle sfide future. Erano presenti 24 persone di riferimento per un totale di 14 gruppi e associazioni di auto aiuto nei settori della salute mentale e dei problemi da dipendenze. La dottoressa Marion von Söldeker, direttrice per molti anni del Servizio per dipendenze, nel suo intervento ha sottolineato l'importanza dell'auto aiuto affermando che la metà circa degli alcolisti che frequentano regolarmente un gruppo di auto aiuto dopo un anno sono ancora sobri al contrario di quelli che seguono solamente una terapia: in questo ultimo caso il 30% delle persone rimane sobria dopo un anno.

Sensibilizzazione e relazioni pubbliche

Il Servizio utilizza anche i propri canali informativi per sensibilizzare e informare il pubblico. Nel 2023, sono state pubblicate 44 news sul sito web e sono state inviate 4 newsletter a circa 1.500 indirizzi. Il Servizio sfrutta anche l'occasione di incontri (come lo scambio internazionale) o eventi (come quello con Bad Bachgart) e, soprattutto, la costituzione di nuovi gruppi per essere presente mediaticamente. Nel 2023 sono stati inviati in totale 11 comunicati stampa, che hanno avuto un buon riscontro. Sono stati realizzati inoltre un servizio televisivo e un programma radiofonico su Rai-Südtirol.

Nel 2023, il materiale informativo del Servizio è stato rivisto e inviato per posta nel seguente formato:

- Flyer „Auto aiuto funziona“
- 1 Poster „Auto aiuto“
- 1 segnalibro „Auto aiuto“
- 1 Opuscolo informativo sull'auto aiuto per nuovi gruppi e nuovi partecipanti
- 1 Opuscolo informativo sull'auto aiuto per professionisti

Dalla fine di aprile il Servizio ha iniziato la distribuzione capillare del volantino informativo, dei poster e dei segnalibri in tutta la provincia; in totale sono stati inviati o distribuiti a 1.620 indirizzi circa 14.700 volantini, 16.500 segnalibri e 1.450 poster.

Attività ed eventi

Workshop per accompagnatori/trici inclusa la consulenza tra pari

in presenza a Bolzano - in lingua tedesca il 22.03.2023 e il 09.11.2023, Durata: 3,5 ore

Nel seminario del 22 marzo 2023 si è tenuta una sessione di consulenza tra pari tra gli/le accompagnatori/trici in cui hanno è stato discusso un argomento a loro scelta e sono state cercate possibili soluzioni.

Nel seminario del 9 novembre 2023, gli/le accompagnatori/trici hanno avuto l'opportunità di sperimentare l'approccio bioenergetico e del lavoro corporeo, che potrebbe essere utile anche per i gruppi di auto aiuto. L'uso di tecniche di lavoro corporeo potrebbe, ad esempio, ravvivare un incontro di gruppo in cui le persone si sentono demotivate o fornire nuovi spunti di discussione, ma anche accrescere la fiducia tra i partecipanti e migliorare la loro capacità di ascolto di sé stessi e degli altri.

I workshop servono ad approfondire ulteriormente argomenti rilevanti per la facilitazione di gruppo e della consulenza tra pari. Inoltre, aiutano a mantenere i contatti tra gli/le accompagnatori/trici e il team del Servizio.

Seminario per l'avvio di un gruppo di auto aiuto

In presenza a Bolzano - in lingua tedesca il 16.09.2023, durata: 7,0 ore

In presenza a Bolzano - in lingua italiana il 30.09.2023, durata: 7,0 ore

Contenuti: caratteristiche, contenuto, regole, effetti e limiti dei gruppi di auto aiuto, ruolo dell'iniziatore/trice e/o dell'accompagnatore/trice, progettazione del lavoro di gruppo e testimoniante dalla pratica.

Entrambi i seminari hanno avuto una buona frequenza: in quello in lingua tedesca erano presenti 13 persone, in quello in lingua italiana 14 persone.

Il 25.11.2023 si è tenuto un workshop un workshop di riflessione per i partecipanti di entrambi i seminari, cui hanno preso parte 6 persone, per riflettere e approfondire i contenuti del seminario ed eventualmente le prime esperienze di lavoro con i gruppi di auto aiuto.

Workshop sfide e chance per il futuro dell'auto aiuto

In particolare, a partire dal periodo post-pandemico si riscontra nel mondo dell'auto aiuto una diminuzione della partecipazione delle persone ai gruppi di auto aiuto fatto che a volte porta alla loro completa scomparsa, soprattutto nelle zone periferiche. Sempre di più si pone la domanda se l'auto aiuto sia ancora un'opzione interessante ed un'offerta stimolante per le persone e/o se e come esso debba cambiare nel futuro per rimanere un modello accattivante. Per riflettere su queste domande e favorire l'elaborazione di strategie mirate per favorire il mantenimento o la crescita dei gruppi è stato organizzato un workshop in due step denominato "Sfide e opportunità" per l'auto aiuto. Al primo incontro, tenutosi il 5 dicembre, hanno partecipato 8 persone referenti di 5 associazioni socie della Federazione e di due associazioni non socie che offrono gruppi di auto aiuto per i rispettivi target. Nel corso dell'incontro le organizzazioni hanno potuto ricevere input per riflettere sulle sfide attuali e future per i gruppi di auto aiuto ed iniziare ad individuare strategie e mezzi attraverso cui potere trovare nuovi partecipanti. Il secondo incontro, previsto per il 23 gennaio 2024, permetterà di proseguire nel lavoro di identificazione di strategie e piani d'azione per affrontare le sfide individuate.

Incontro informativo per operatori/trici sociosanitari OSS presso la scuola professionale Hannah Arendt di Brunico

Relazione generale sul tema dell'auto aiuto a Brunico in cooperazione con la associazione Il girasole, 5 aprile 2023; erano presenti 14 studentesse.

Incontro informativo per operatori/trici socioassistenziali OSA a Bressanone

Presentazione online incentrata sulla creazione di gruppi il 29 marzo 2023; erano presenti 7 studenti/esse.

Fiera del volontariato Bolzano

Partecipazione in rappresentanza del Servizio per Gruppi di auto aiuto / Federazione per il Sociale e la Sanità nei giorni 11. e 12. 11.2023.

Riflessione sulle attività svolte nel 2023 e prospettive per il 2024

Lavorare in presenza dopo la pandemia

La decisione di organizzare nuovamente eventi in presenza come, ad esempio, il seminario per l'avvio di un gruppo di auto aiuto e l'incontro di rete a Bad Bachgart si è rivelata vincente. Un totale di 27 partecipanti ai due seminari e circa 40 persone a Bad Bachgart ne sono la prova evidente. Lo scambio in prima persona sta ritornando ad essere apprezzato. Questa è la buona notizia. Tuttavia, è necessario uno sforzo maggiore per incoraggiare le persone a partecipare agli eventi. L'invio di inviti via e-mail, la pubblicazione nella newsletter o altre forme digitali di gestione degli inviti sono importanti, ma dovrebbero essere integrati da contatti personali e altre misure di interazione con i potenziali partecipanti. Per quanto riguarda i seminari, ad esempio, gli incontri di rete nei distretti socio-sanitari e la collaborazione con l'AMA si sono rivelati utili, in quanto un totale di 11 persone (su 27) provenivano dai servizi specializzati hanno partecipato ai due seminari.

La cooperazione con i partner della rete acquisirà sempre maggior peso anche per un altro motivo. Il lavoro in rete permette al servizio di presentare sé stesso e le proprie attività, creando così le basi per un'ulteriore implementazione dell'auto aiuto sul territorio. Ad esempio, la visita al Distretto dell'Alta Pusteria ha portato alla riattivazione del gruppo per caregiver nel 2023 e alla continuazione di questo gruppo nel 2024. Nella comunità del distretto della Bassa Atesina, la "promozione" congiunta della metodica dell'auto aiuto dovrebbe portare alla creazione di un gruppo per genitori di bambini con disturbi dello spettro autistico. Questa esperienza sarà utile in futuro per intensificare la collaborazione con i servizi territoriali e offrire in modo proattivo attività di questo tipo.

Nuove forme dell'auto aiuto

Diversi sviluppi della società portano a riflettere sulla forma appropriata di auto aiuto, sulla sua denominazione e sul ruolo e le attività del Servizio.

Si tratta innanzitutto dei cambiamenti demografici e dell'invecchiamento della società, della digitalizzazione, del consumismo e dei cambiamenti climatici, per citare solo alcune delle sfide che la politica e la società dovranno affrontare nell'immediato futuro e che avranno un impatto anche sull'auto aiuto. Il Servizio per Gruppi di auto aiuto ha iniziato a riflettere su questi cambiamenti insieme a vari stakeholder per capire insieme come rispondere a questi nuovi sviluppi (vedi progetto sulle sfide e chance per il futuro dell'auto aiuto).

Digitalizzazione

La digitalizzazione dell'auto aiuto ha ovviamente subito un'impennata a causa della pandemia di coronavirus. Da allora alcuni gruppi si riuniscono online. Per molti è un vantaggio, soprattutto se devono percorrere lunghe distanze per giungere al luogo degli incontri. D'altra parte, però, gli incontri digitali a volte rendono più difficile lo scambio emotivo, che per molti è fondamentale, e spostano l'attenzione dell'auto aiuto sulla trasmissione di informazioni. Questa tendenza aumenta se si utilizzano chat, App o altre opzioni dei social media.

Aumento dell'età media

Il crescente invecchiamento della società ha un impatto sull'auto aiuto. Le persone di riferimento e gli iniziatori dei gruppi di auto aiuto, così come i partecipanti, sono sempre più anziani e non sempre si trovano nuove persone interessate a partecipare ai gruppi.

Consumismo e individualismo

Sono altri cosiddetti megatrend che influenzano in modo decisivo il comportamento delle persone. Le persone che consumano molto e quindi spendono molto, in genere devono anche lavorare sodo per mantenere il proprio stile di vita. Allo stesso tempo, le esperienze individuali sotto forma di viaggi o, in alcuni casi, di attività ricreative costose stanno diventando sempre più importanti e tolgono energie all'impegno civico e al volontariato a favore della comunità.

Tutte queste condizioni strutturali della società esercitano un'influenza sull'auto aiuto e sul suo sviluppo avvenuto negli ultimi decenni. Il "classico" cerchio di 8-10 persone che si incontrano regolarmente nell'arco di un lungo periodo di tempo per parlare e scambiare esperienze, informazioni, emozioni e sentimenti sta perdendo la sua forza di attrazione.

È vero che ci sono molte persone che hanno bisogno di una consulenza individuale nelle "grandi" (grandi in termini di numero di gruppi di auto aiuto esistenti) aree delle malattie croniche, delle malattie mentali o delle dipendenze. Tuttavia, spesso cercano e trovano questo servizio nella consulenza individuale offerta da enti pubblici e privati. Inoltre, è possibile trovare informazioni su Internet e sui social media. Chi si rivolge a un gruppo di auto aiuto solo per scambiare informazioni, di solito vi rimane finché non ha trovato le informazioni che cercava o finché la sua situazione di vita non è cambiata.

Questo modo di cercare aiuto e sostegno è più che legittimo. Tuttavia, significa anche che si formano meno gruppi di auto aiuto e quelli esistenti che non trovano nuovi membri oppure si sciolgono a causa dell'età media elevata o del calo di interesse.

Reazione ai cambiamenti

Come già accennato, si pone la questione di come le organizzazioni di supporto per i gruppi di auto aiuto e i partner della rete possano e debbano reagire a questi sviluppi. Il primo passo, probabilmente il più importante, è quello di riflettere su questi cambiamenti insieme alle varie parti interessate. Il Servizio ha iniziato questo processo organizzando due workshop con le associazioni che offrono gruppi di auto aiuto. Anche se i risultati di questi workshop sono ancora aperti, probabilmente in futuro sarà importante organizzare attivamente delle iniziative per rendere più facile l'accesso all'auto aiuto (come forma di dialogo e scambio). Nei prossimi anni, il Servizio continuerà a collaborare con la rete per armonizzare l'offerta di aiuto in base alle esigenze. Un'ulteriore considerazione potrebbe riguardare l'opportunità che il Servizio assuma in futuro un ruolo più attivo nella creazione e nel mantenimento dei gruppi, ad esempio prevedendo dei facilitatori che accompagnino i gruppi per tutto il tempo che questi lo desiderano. In questo caso, i gruppi saranno denominati come gruppi accompagnati e non gruppi di auto aiuto. I facilitatori sono adeguatamente formati e lavorano come volontari. Ciò può essere particolarmente utile nel caso di nuovi argomenti per i quali non esistono gruppi o ne esistono pochi, o se nessuno del gruppo di persone afflitte da un determinato problema è disponibile ad essere persona di riferimento.

In particolare, per i giovani l'obiettivo sarà quello di rendere visibili le molteplici sfaccettature dell'auto aiuto al fine di correggere l'immagine (probabilmente prevalente in questo gruppo di persone) stereotipata di un "cerchio polveroso di sedie". Una risposta a questa situazione sarà quindi quella di aiutare l'auto aiuto a trovare nuovi formati flessibili che si adattino alle esigenze delle persone in un processo di ricerca comune. In conclusione, va notato che la domanda di accompagnatori/trici per i gruppi di auto aiuto è tornata ad aumentare nel 2023, anche se non è stato sempre possibile soddisfarla a causa della ridotta disponibilità dei volontari. Nel 2023, un totale di tre gruppi di auto aiuto è stato supportato da accompagnatori/trici al momento della loro partenza.

Le esperienze che gli/le accompagnatori/trici riportano al gruppo o al Servizio sono un'importante base di riflessione per l'ulteriore sviluppo del lavoro con i gruppi di auto aiuto.

Dati statistici sulle attività svolte

Nel grafico 1 si può vedere il numero di gruppi di auto aiuto secondo Comunità Comprensoriale per 10.000 abitanti al 31.12.2023 (tra parentesi il numero assoluto di gruppi di auto aiuto). La media per l'Alto Adige si attesta a 3,5 gruppi di auto aiuto ogni 10.000 abitanti.

Sono stati rilevati i seguenti dati relativi alle diverse Comunità Comprensoriali:

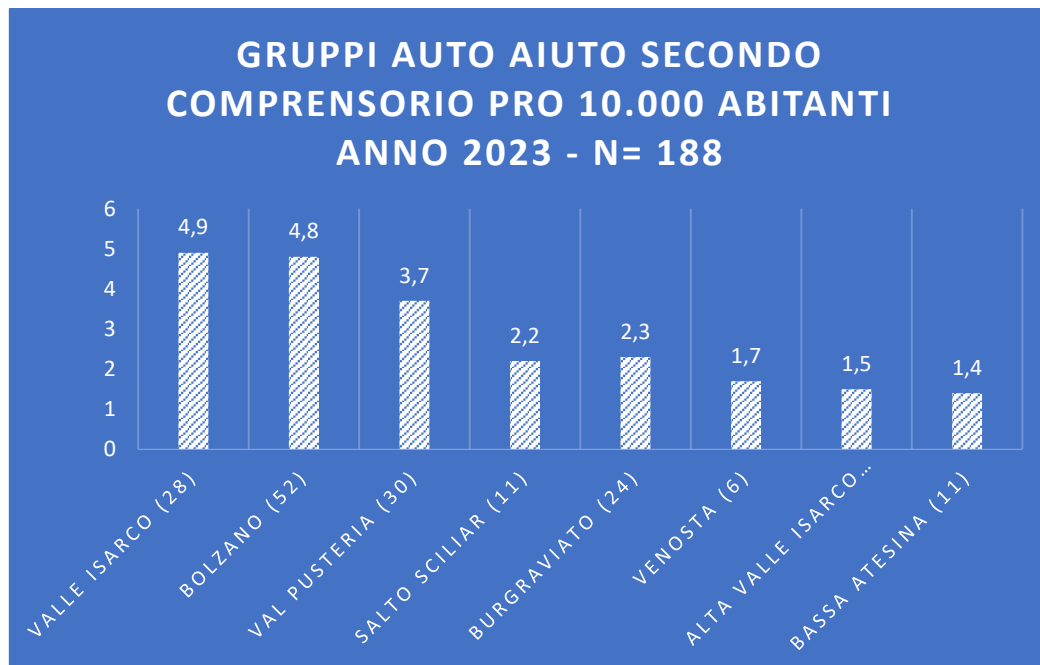


Grafico 1: Quanti gruppi di auto aiuto nelle relative Comunità Comprensoriali ogni 10.000 abitanti?

Il grafico 2 mostra i gruppi di auto aiuto secondo argomento al 31.12.2023. Il settore con il maggior numero di gruppi di auto aiuto è quello delle malattie croniche con 84 gruppi, seguito dalle dipendenze con 42. Il settore malattia mentale alla fine del 2023 aveva al suo attivo 31 gruppi.

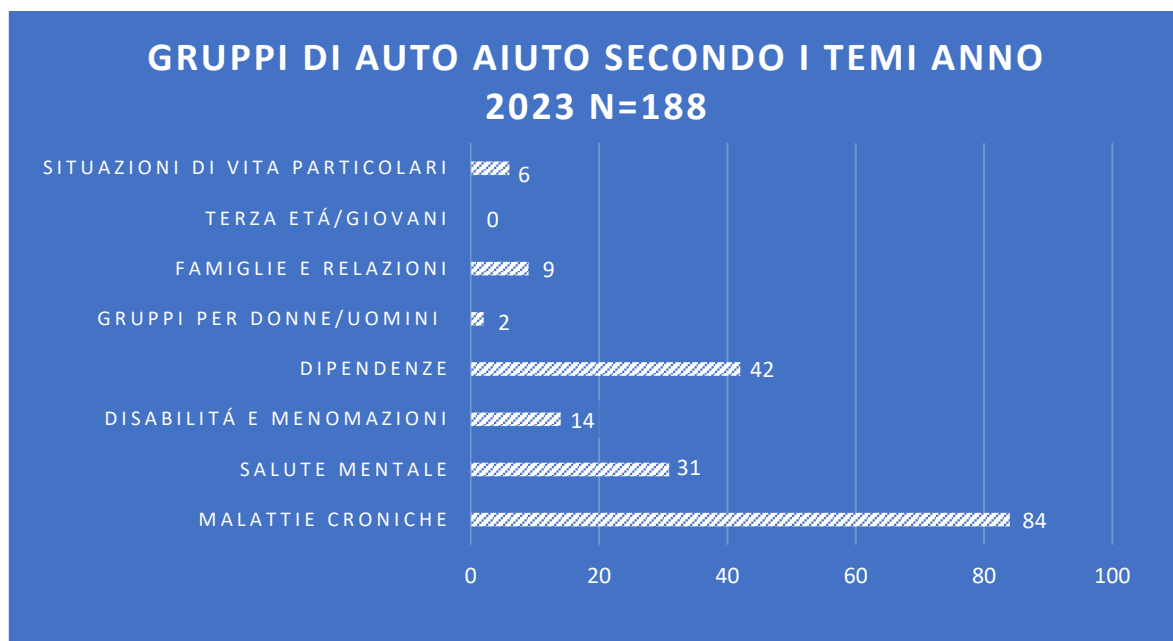


Grafico 2 – Quali argomenti per i gruppi di auto aiuto?

Il grafico 3 mostra in che modo nel corso degli ultimi 7 anni erano organizzati i gruppi di auto aiuto. Mentre i gruppi di auto aiuto legati ad un'associazione (socia o non) sono leggermente diminuiti, quelli autonomi sono leggermente aumentati.

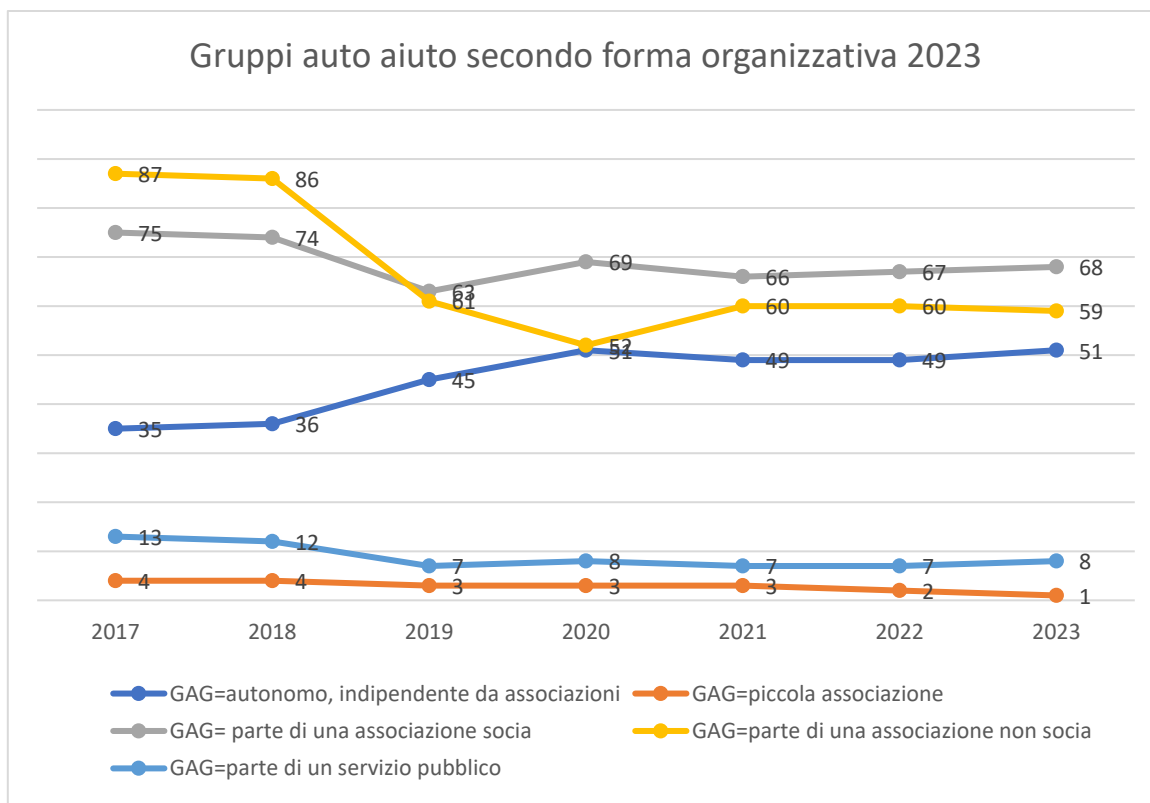


Grafico 3– Come sono organizzati i gruppi di auto aiuto?

Programma 2024

Il compito principale del Servizio per Gruppi di auto aiuto, in quanto istituzione centrale per il rafforzamento, il sostegno e il coordinamento delle attività dei gruppi di auto aiuto in Alto Adige, è quello di continuare anche nel 2024 le attività generali per rafforzare le azioni dei gruppi di auto aiuto in provincia, facilitare l'accesso delle persone interessate ai gruppi, supportare la nascita di nuovi gruppi, accompagnare i gruppi già esistenti, se richiesto, e rafforzare la collaborazione con i servizi socio-sanitari.

Sullo sfondo degli sviluppi descritti al punto 6, nel 2024 si vuole raccogliere esperienza attraverso l'avvio e il sostegno di gruppi di auto aiuto da parte del Servizio.

L'effetto di empowerment che l'auto aiuto ha sugli individui, sulle reti sociali e su una cultura democratica dovrebbe essere sottolineato nelle azioni di sensibilizzazione e nella creazione di reti.

L'auto aiuto si basa sulla capacità delle persone di liberare le proprie risorse e quindi di plasmare la propria vita e i propri spazi vitali in modo autodeterminato. L'esperienza di utilizzare le proprie capacità e abilità, condividendole con gli altri o scoprendone di nuove, fornisce forza e sostegno, soprattutto in situazioni di crisi.

Oltre alle attività ordinarie, sono previste le seguenti azioni:

Informazioni e consulenza

Per quanto riguarda la consulenza a gruppi di auto aiuto già esistenti, nel 2024 ci si concentrerà sul processo di sviluppo e apprendimento congiunto.

Accompagnatori/trici volontari per gruppi di auto aiuto

Accompagnamento, supporto e valutazione dei processi di accompagnamento – prosecuzione del progetto

- Avvio o risp. conclusione dei processi di accompagnamento in corso, a seconda delle esigenze registrate e della disponibilità di tutti i partner coinvolti.
- Inoltre, vengono offerti 2 workshop pratici per gli/le accompagnatori/trici e un incontro individuale per valutare la situazione contingente al fine di accompagnare l'attività.
- Per accompagnare le attività dei/le collaboratori/trici del Servizio sono previsti incontri di scambio e consulenze tra pari sotto forma di videoconferenze con altri centri di coordinamento dell'auto aiuto e con gli organizzatori del progetto in Germania.

Workshop per accompagnatori/trici

I workshop sono mirati allo scambio e alla riflessione su esperienze pratiche che gli/le accompagnatori/trici hanno fatto durante l'accompagnamento dei gruppi.

1. workshop il 10.04.2024 dalle 18.00 alle 20.30
2. workshop ad ottobre 2024 dalle 18.00 alle 20.30

Preparazione per la creazione dei seguenti gruppi:

- Genitori di bambini con ADHD
- mutismo selettivo

Collaborazione e cooperazione

Curare e ampliare la rete

Distretti, istituzioni e agenzie formative e altre istituzioni specializzate

- sostenere i Distretti nella creazione di gruppi di auto aiuto e organizzare attività con altre istituzioni
- lavorare in modo mirato insieme al Distretto per creare o riattivare gruppi. Obiettivo: 1 gruppo per Comunità Comprensoriale
- coinvolgere nuovi attori per la presentazione del Servizio: Centro di coordinamento delle malattie rare, medici di base, consultori familiari, servizi psichiatrici e psicologici
- Scambio con le istituzioni educative
- Obiettivo è per presentare agli studenti, all'interno di una lezione, il Servizio di Gruppi di auto aiuto, le specificità del metodo dell'auto aiuto, i suoi punti di forza e i suoi limiti, presso le seguenti istituzioni:
 - Hannah Arendt, il Servizio presenterà il suo lavoro al Collegio docenti che riporterà i temi dell'auto aiuto all'interno delle proprie lezioni.
 - E' programmato un incontro in primavera con Il Polo Universitario delle professioni sanitarie Claudiana.
 - È previsto un incontro con la Libera Università di Bolzano – Facoltà di Scienze della Formazione di Bressanone (corso di Laurea in Educatore sociale e corso di Laurea in Servizio Sociale) e con il corso di Laurea magistrale Innovazione e Ricerca per gli Interventi socio-assistenziali-educativi.

Bad Bachgart

Come nel 2023, nel settembre/ottobre 2024 si terrà un incontro di rete con il "Centro di psicoterapia residenziale di Bad Bachgart". L'evento è rivolto ai pazienti di Bad Bachgart, ai rappresentanti dei gruppi di auto aiuto e ai partner della rete. L'obiettivo è quello di presentare l'auto aiuto e di motivare gli interessati a partecipare o a creare un gruppo di auto aiuto, nonché di sensibilizzare i partner della rete, come i servizi pubblici, alla possibilità di indirizzare i loro pazienti anche ai gruppi di auto aiuto. È prevista una presentazione su un argomento rilevante per l'auto aiuto e l'opportunità per i gruppi di presentarsi.

Nuova iniziativa per persone svantaggiate od emarginate

Nel 2024 si vuole proseguire con il lavoro di rete avviato nel 2023 volto alla creazione di gruppi dedicati a target di popolazione svantaggiati socialmente e/o emarginati.

Obiettivo, tramite i gruppi di auto aiuto/gruppi di parola, è di offrire uno spazio di ascolto e accoglienza che possa contribuire all'aumento del benessere del singolo detenuto e alla riduzione delle tensioni e conflitti nonché offrire uno spazio di riflessione e rielaborazione per affrontare le difficoltà della vita in condizione di restrizione di libertà

A tal fine si intende:

- continuare la collaborazione con la struttura Odòs di Caritas e con UEPE nell'implementazione di un Gruppo di Parola dedicato a persone detenute ai domiciliari; il gruppo è partito a novembre 2023 e prosegue come progetto sperimentale sino ad aprile 2024 con la facilitazione di un volontario del Servizio; gli incontri si tengono ogni due settimane;
- die Zusammenarbeit mit der von Caritas geführten Einrichtung Odòs und mit UEPE bei der Umsetzung einer Gesprächsgruppe für Personen, die unter Hausarrest stehen, fortzusetzen; die begleitete Gruppe startete im November 2023 und wird bis April 2024 als experimentelles Projekt mit der Unterstützung eines Freiwilligen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen fortgeführt; die Treffen finden alle zwei Wochen statt;
- iniziare un lavoro di "avvicinamento" al mondo del carcere prendendo i contatti con l'amministrazione carceraria per prospettare l'avvio di gruppi di auto aiuto all'interno della Casa circondariale, sia in forma di gruppi di parola facilitati sia in forma di gruppi sulle dipendenze (Alcolisti Anonimi e Narcotici Anonimi);
- continuare il lavoro di confronto e riflessione con i gruppi Alcolisti Anonimi e Narcotici Anonimi sul tema dei gruppi di auto aiuto per persone in condizione di restrizione di libertà, con AMA Trento e con associazione Dalla Viva Voce di Trento (sul tema del Peer Support);

Iniziativa con associazioni di nuovi/e cittadini/e

Entrare in contatto le associazioni di nuovi cittadini/e e con le Consulte Immigrati di Bolzano e di Merano, per informare sul tema dei gruppi di auto aiuto e ricercare moltiplicatori che possano agire da mediatori e sensibilizzare i propri concittadini.

Entrare in contatto con i referenti comunali per l'integrazione/immigrazione, il Servizio di Coordinamento per l'integrazione della Provincia di Bolzano per sensibilizzare al tema dell'auto aiuto. Cercare il contatto e il confronto con altre esperienze in Italia e all'estero che portano avanti esperienze di gruppi di auto aiuto per e con persone con background migratorio.

Incontri con la rete italiana

Riprendere i contatti con la rete italiana, partendo da AMA Trento, per creare occasioni di scambio e confronto, ad es. sul tema del futuro dell'auto aiuto e sulle nuove forme di auto aiuto. Il 22 febbraio ci sarà un primo incontro con AMA Trento e AMA Bolzano.

Rete per nuove forme di auto aiuto per i giovani

Proseguire con il lavoro di sensibilizzazione della rete sul tema dell'auto aiuto per giovani incontrando ulteriori stakeholder della Comunità Comprensoriale del Burgraviato (centri giovani, Streetworkers) e discutendo con alcuni di loro su come potrebbero essere sviluppate delle offerte di gruppi per giovani. Il progetto è sovvenzionato dalla Cassa Raffaisen di Merano.

Con la collaborazione con il Servizio per il Volontariato è prevista inoltre l'organizzazione di incontri di sensibilizzazione in alcune scuole superiori di Merano tra il 2024 e 2025 per presentare ai giovani l'approccio dell'auto aiuto, ad esempio anche con la presenza di giovani testimoni già attivi in un gruppo

Partecipazione ai gruppi di lavoro e piattaforme di rete

Rete di prevenzione della violenza

Il Servizio per Gruppi di auto aiuto partecipa anche nel 2024, insieme con diversi partner, della Rete di prevenzione della violenza, agli incontri organizzati; il primo è previsto per il 01.02.2024.

Gruppo di lavoro Postvention

Nell'ambito della rete per la prevenzione al suicidio il Servizio partecipa al gruppo di lavoro Postvention; il prossimo incontro sarà il 7 giugno 2024.

Rete di prevenzione del suicidio

La Rete di prevenzione del suicidio si incontra il 24 gennaio 2024, altri due incontri sono previsti nel corso dell'anno.

Rete bambini stella

Dal 2024 il Servizio partecipa anche alla Rete die bambini stella; il primo incontro é avvenuto il 22.01.2024, ulteriori incontri sono previsti per giugno e settembre.

Incontro internazionale con altri Servizi

Incontri con altri Servizi per gruppi di auto aiuto esteri; pianificazione di attività congiunte.

1. incontro: giovedì, 10. aprile 2024; ulteriori incontri: giugno 2024 e novembre 2024 (incontri ancora da definire).

Consulenza tra pari

Scambio orientato alla ricerca di soluzioni per problemi e sfide dell'auto aiuto insieme ad altri Servizi. Gli incontri avvengono in modalità online:

18 gennaio 2024, 21 marzo 2024, 16 maggio 2024, 18 luglio 2024, 19 settembre 2024 e 21 novembre 2024.

Sensibilizzazione e relazioni pubbliche

Preparare un piano editoriale.

Presenza sui media con 12 comunicati stampa per anno (1 al mese).

Pro trimestre un ulteriore contatto con i media in forma di intervista, trasmissione radio etc.

Realizzare un video che presenti in modo semplice e comprensibile le attività di diversi gruppi di auto aiuto grazie alla partecipazione di alcuni loro componenti. I temi su cui i partecipanti si esprimono con brevi statement sono:

- Presentazione del gruppo
- Come si svolge un incontro
- Cosa è stato difficile all'inizio
- Cosa si è trovato in un gruppo
- Motivi per consigliare ad altri un gruppo

Il video viene sia utilizzato durante incontri del Servizio con istituzioni e stakeholder sia caricato su piattaforme social (Facebook, sito della Federazione) e sulla piattaforma allo scopo di aumentare la presenza mediatica e raggiungere nuovi target di popolazione

Il Servizio vuole cercare una collaborazione con radio locali (Radio Tandem, Radio Südtirol ...) per realizzare delle interviste con partecipanti di gruppi di auto aiuto o con esperti sul tema e/o realizzare dei brevi passaggi in radio sul tema auto aiuto al fine di raggiungere un pubblico più vasto e informarlo sul mondo dell'auto aiuto.

Attività ed eventi

Seminario per l'avvio di un gruppo di auto aiuto

Per le persone che desiderano creare un gruppo di auto aiuto, questo seminario offre una introduzione con esercizi pratici per iniziare, fornisce una panoramica sul funzionamento del gruppo e sul ruolo del facilitatore

Nel 2024 il seminario assumerà una nuova veste. A differenza del 2023, in cui il seminario era suddiviso in due sessioni a distanza di poche settimane l'una dall'altra, ora il seminario si svolgerà in due giorni consecutivi e prevederà più esercitazioni pratiche.

19 aprile 2024, ore 14.30 – 18.00 e 20 aprile 2024, ore 09.00 – 12.30 & 14.00 – 16.30 in lingua tedesca

18 ottobre 2024, ore 14.30 – 18.00 e 19 ottobre 2024 ore 09.00 – 12.30 & 14.00 – 16.30 in lingua italiana

Workshop Herausforderungen und Chancen für die Zukunft der Selbsthilfe

Il 22 gennaio 2024 è previsto la seconda parte del workshop "Sfide e opportunità" per l'auto aiuto dedicato alle associazioni, socie e non, che offrono al loro interno gruppi di auto aiuto. In questo seminario le associazioni proseguono il lavoro di riflessione iniziato nel 2023 attorno alle sfide attuali che si pongono per

l'auto aiuto e alle possibili risposte. I partecipanti completeranno il lavoro di identificazione di possibili strategie per affrontare una particolare sfida da loro individuata e la stesura di un piano di azione per rendere più concreti i passi volti all'attuazione della strategia identificata.

Grazie allo scambio avvenuto nel workshop, le associazioni potranno disporre di nuove od ulteriori idee, esempi ed esperienze che possono continuare a sviluppare e approfondire – autonomamente o con il supporto della Federazione – per elaborare altre strategie e progetti.

Il workshop si pone nel solco delle riflessioni sui cambiamenti sociali e il loro impatto sul mondo dell'auto aiuto che il Servizio sta portando avanti a partire dal 2023 grazie anche a scambi con il mondo austro-tedesco. Su richiesta, nel corso dell'anno possono essere organizzati altri workshop su argomenti specifici.

Convegno su giovani e auto aiuto

Con la prima conferenza sul tema giovani e auto aiuto, che si terrà il 13 novembre, la Federazione, insieme ad altri partner della rete, mira a discutere – sull'esempio del progetto pilota di Merano - su come ed in che modo anche i giovani possano partecipare ed utilizzare forme di sostegno reciproco per affrontare meglio situazioni di vita difficili.

La conferenza si concentrerà su

- esperienze di gruppi di auto aiuto in Alto Adige con i giovani
- dalla pratica del lavoro con/nei giovani in situazioni problematiche
- comunicazione e sostegno ai giovani in fasi difficili
- social network (esperienze e suggerimenti, esempio app "Younge")

Abuso da parte di persone con disturbo narcisistico

Nel 2024 sarà incoraggiata la creazione di un gruppo di auto aiuto per le vittime di violenza narcisista. I partner di persone con disturbi narcisistici sono spesso esposti a violenza psicologica, ma anche economica e spesso fisica. Questa forma di violenza è molto sottile ed estremamente dannosa in quanto esercitata sulle vittime per un lungo periodo di tempo; di solito è difficile da identificare.

Il 23 aprile 2024 si terrà un evento informativo durante il quale due relatrici, interessate in prima persona dal problema e fondatrici di gruppi di auto aiuto in Austria, sensibilizzeranno e forniranno informazioni sul tema. Le relatrici parleranno dell'importanza dei gruppi di auto aiuto specificatamente per questo argomento, motivando i presenti a fondare un gruppo di auto aiuto o a unirsi ad esso.

Transizione in pensione – opportunità e crisi in una nuova fase di vita

Nei prossimi 7 anni, circa 40.000 persone andranno in pensione in Alto Adige. Gli studi dimostrano che i pensionati attuali vivono più a lungo e in modo più sano. Tuttavia, si pone la domanda di come occupare il tempo soprattutto quando si è ancora attivi ed in salute.

La fase di transizione verso il pensionamento è spesso vissuta come interessante, ma in seguito possono sorgere domande sul senso della vita in questa fase. Non tutti trovano una risposta soddisfacente a questa domanda e per alcuni inizia proprio in questo momento una fase critica accompagnata da senso di vuoto e rassegnazione.

Per prevenire le crisi, è consigliabile prepararsi per tempo al periodo successivo al pensionamento e riflettere sugli aspetti emotivi, sociali e finanziari.

Il Servizio vuole organizzare serate informative, anche in zone periferiche, in collaborazione con vari attori interessati (Ufficio Anziani, associazioni di categoria, istituzioni educative ...) con lo scopo di presentare le opportunità presentate dall'auto aiuto e dal volontariato per questa fase della vita (in collaborazione con il Servizio per il Volontariato).

Giornata delle malattie rare

In collaborazione con il Servizio per le Organizzazioni di pazienti, è previsto una conferenza stampa in occasione della Giornata Mondiale delle Malattie Rare del 29 febbraio, che metterà in evidenza il potenziale dei gruppi di auto aiuto anche grazie ad una piccola mostra di libri sulle malattie rare organizzata nella biblioteca di Bolzano.

Collaborazione ad altri eventi/progetti

In collaborazione con il Servizio per il volontariato, il team sarà nuovamente presente alla Fiera del volontariato nell'ambito della Fiera d'autunno 2024 con informazioni specialistiche sull'auto aiuto.

Relazione 2023 e programma 2024 del Servizio per Gruppi di auto aiuto

Federazione per il Sociale e la Sanità ETS

via Dr. Streiter 4, 39100 Bolzano

Tel. 0471 1888110 – autoaiuto@dsg.bz.it - www.autoaiuto.bz.it

Bolzano, gennaio 2024

Redazione: Federica Dalla Pria, Patrizia Gfader, Günther Sommia in accordo con il Direttivo