



Benvenuti nel gruppo di auto aiuto

Indice

Cosa sono i gruppi di auto aiuto?	2
Il gruppo di auto aiuto è la cosa giusta per me?	3
Cosa è importante in un gruppo e cosa è bene per il gruppo	4
Accompagnatori/Accompagnatrici per un gruppo	5
Il servizio per Gruppi di auto aiuto	6



Con il sostegno di:



Edito da:

Servizio per Gruppi di auto aiuto
Federazione per il Sociale e la Sanità ODV
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
Ispirato dalla Brochure: „Benvenuti. Prima informazione ai nuovi partecipanti del gruppo di auto aiuto“ della rete paritetica dei gruppi di auto aiuto e del volontariato “Der Paritätische – Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt“.

Ultima edizione: 10.03.2023

Realizzazione:

La realizzazione e l'aggiornamento dell'opuscolo "Benvenuti – Informazioni introduttive per interessati e nuovi partecipanti del gruppo di auto aiuto" sono rese possibili grazie al sostegno finanziario dell'Assessorato alle Politiche Sociali della Provincia Autonoma di Bolzano e della Fondazione Cassa di Risparmio.



Dachverband für
Soziales und Gesundheit EO
Federazione per
il Sociale e la Sanità ODV

Ci fa piacere che siate interessati all'auto aiuto!

Avete l'intenzione di partecipare a un primo incontro di gruppo di auto aiuto o ne siete appena usciti e state pensando di tornarci?

Il Servizio per Gruppi di auto aiuto della Federazione per il Sociale e la Sanità ODV vuole mettervi a disposizione alcune informazioni che possono essere d'aiuto nella decisione.

Cosa sono i gruppi di auto aiuto?

Nei gruppi di auto aiuto si riuniscono volontariamente persone che condividono la stessa tematica o esigenza e che la vogliono affrontare insieme. I partecipanti si supportano reciprocamente nello scambio informativo ed esperienziale. Ognuno è responsabile per sé stesso e porta di conseguenza i propri temi, sentimenti e idee.

I gruppi di auto aiuto non sono gruppi terapeutici e non hanno una conduzione professionale. Non sostituiscono un aiuto professionale, ma ne sono spesso una preziosa integrazione.

Ciascun incontro ha un andamento diverso. Vale la pena di frequentare il gruppo più volte per decidere per sé stessi se è opportuno continuare a partecipare.

È importante comunicare subito ai partecipanti del gruppo di auto aiuto le proprie idee e aspettative.

Ci auguriamo che questo opuscolo vi aiuti a decidere se volete partecipare a un gruppo di auto aiuto.

Il gruppo di auto aiuto è la cosa giusta per me?

Per capire se un gruppo di auto aiuto rappresenta la forma più adeguata a Lei, può porsi le seguenti domande

- Sono disposto e sono in grado di partecipare regolarmente agli incontri del gruppo?
- Posso e voglio parlare apertamente della mia situazione?
- Sono disponibile ad ascoltare gli altri?
- Sono nelle condizioni per trovare il modo più consono per me di rapportarmi con il vissuto degli altri partecipanti?
- Desidero lo scambio in un gruppo con persone alla pari o preferisco la consulenza di una/o specialista?
- Mi è chiaro che un gruppo di auto aiuto non sostituisce una terapia o un supporto professionale?
- Voglio attivarmi e usare le mie capacità per ottenere un cambiamento per me stesso?

Cosa è importante in un gruppo e cosa è bene per il gruppo.

Obbligo di riservatezza

I colloqui nel gruppo sono riservati. Chiediamo quindi di mantenere un'assoluta riservatezza verso l'esterno del gruppo.

Comportamento rispettoso

Per funzionare bene, il gruppo ha bisogno di un comportamento-rispettoso da parte di ogni singolo partecipante.

Ascolto

È fondamentale ascoltare gli altri e lasciarli finire di parlare.

Ogni persona è esperta per sé stessa

Riportare le proprie esperienze è meglio che dare consigli.

Apertura

Le esperienze condivise nel gruppo non sono "giuste" o "sbagliate".

L'IO messaggio

È meglio parlare di sé stessi ed utilizzare la parola „io“ piuttosto che rimanere sul generico.

Responsabilità personale

Ciascuno è responsabile per sé stesso.

Continuità

È opportuno partecipare agli incontri con regolarità e puntualità. È importante far sapere se una volta non è possibile partecipare o se si vuole lasciare il gruppo.

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 di avvio o in un momento successivo e supportano i partecipanti a riunirsi e a familiarizzare tra di loro.

Non sono coinvolti nel contenuto del gruppo, poiché l'obiettivo è quello di consentirgli di continuare a lavorare in modo indipendente.

Servizio per Gruppi di auto aiuto

Il Servizio per Gruppi di auto aiuto della Federazione per il Sociale e la Sanità ODV rappresenta il coordinamento centrale per il rafforzamento, il sostegno ed il coordinamento delle attività dei gruppi di auto aiuto in Alto Adige.

Informa capillarmente sulle tematiche dell'auto aiuto e dei relativi gruppi in Alto Adige.

Il Servizio per i gruppi di auto aiuto offre ...

A persone che si interessano dei gruppi di auto aiuto

- » Panoramica sui gruppi di auto aiuto presenti in Alto Adige
- » Consulenza ed informazioni sulle modalità operative e reperibilità dei gruppi di auto aiuto
- » Informazioni e consulenza nella cooperazione con i gruppi di auto aiuto

A persone che vogliono costituire un gruppo di auto aiuto

- » Consulenza e supporto nella fase di avvio di un gruppo di auto aiuto
- » A richiesta sostegno per i primi 2 - 8 incontri tramite accompagnatori volontari per gruppi di auto aiuto (<https://www.autoaiuto.bz.it/Accompagnatori.html>)
- » Seminario per l'avvio di gruppi di auto aiuto
- » Materiale informativo per la costituzione di gruppi di auto aiuto

Ai gruppi di auto aiuto dell'Alto Adige

- » Supporto nella messa in rete dei gruppi di auto aiuto
- » Offerte formative su tematiche dell'auto aiuto
- » Consulenza e supporto su problematiche nei gruppi di auto aiuto
- » Supporto e consulenza nel cooperare con strutture sociosanitarie

Ai professionisti del territorio

- » Materiale informativo sull'auto aiuto e sui gruppi
- » Interfaccia tra le persone interessate ed i gruppi di auto aiuto
- » Conferenze e manifestazioni informative sul tema dell'auto aiuto
- » Collaborazione nella conduzione di manifestazioni attinenti alla tematica dell'auto aiuto

Il team del Servizio per Gruppi di auto aiuto risponde volentieri alle vostre domande sull'auto aiuto. Viene garantita la massima discrezione nei contatti. I servizi sono gratuiti.

È possibile consultare l'elenco aggiornato di tutti i gruppi di auto aiuto attivi in Provincia di Bolzano alla pagina: www.autoaiuto.bz.it

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

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