

## Gruppi di autoaiuto per la SM

I gruppi di autoaiuto sono gruppi in cui le persone si riuniscono per parlare della propria situazione. Sono una soluzione ideale per condividere esperienze e parlare dei problemi legati alla sclerosi multipla.

---

### I punti più importanti in sintesi

- I gruppi di autoaiuto agevolano lo scambio reciproco di esperienze.
- Durante le discussioni, i membri si aiutano a vicenda per affrontare meglio la situazione.
- È il gruppo a decidere in autonomia quando, dove e come incontrarsi.
- Nella Svizzera tedesca esistono circa 20 gruppi di autoaiuto per la SM.
- Nella Svizzera italiana sono i Gruppi regionali che inglobano anche questa funzione. Inoltre, la Società SM offre degli spazi per poter confrontarti nel suo programma di manifestazioni.

- «Ci sosteniamo a vicenda. Abbiamo esattamente gli stessi problemi e ci capiamo.»
- «Sono attivo e acquisisco sempre più competenze sul tema. Offro il mio contributo e non mi sento più così impotente.»
- «Quando si è depressi, non si crede davvero in se stessi. Il gruppo mi sostiene sempre.»

Non essere da soli a gestire i problemi, sperimentare la solidarietà e scambiarsi informazioni: tutto ciò può contribuire ad affrontare meglio il proprio destino. Il gruppo aiuta a uscire dall'isolamento esterno (sociale, culturale) e interno (personale, mentale). Le esperienze degli altri possono aiutare chi è colpito a guardare alla propria situazione di vita da una nuova prospettiva. In questo modo ci si sente più stabili e si è in grado di affrontare i cambiamenti necessari.

---

I gruppi si compongono allo stesso tempo da persone che cercano aiuto e persone che lo forniscono. La malattia colpisce tutti i componenti del gruppo, direttamente o indirettamente. Un gruppo di autoaiuto, tuttavia, non è un gruppo di terapia, in quanto non gestito da terapeuti o medici. Ogni membro è responsabile di se stesso e, insieme agli altri, si impegna per garantire che il gruppo funzioni.

### Le esperienze delle persone colpite

- «Il gruppo mi dà fiducia e stima. Oltre al riconoscimento e al feedback positivo, ricevo informazioni, consigli e suggerimenti.»



## Offerte in tutta la Svizzera

In Svizzera sono circa 20 i gruppi di autoaiuto per la sclerosi multipla (SM), la maggior parte dei quali è composto da persone colpite dalla malattia. Esistono però anche gruppi per i familiari. Le esigenze, le aspettative, le risorse e le esperienze di vita variano sensibilmente a seconda dei membri. Per questo condizioni generali individuali, tipo di lavoro, temi e finalità sono diversi per ciascun gruppo. I membri del gruppo decidono autonomamente quando e dove incontrarsi e come organizzare gli incontri.

Nella Svizzera italiana, questa possibilità di scambio avviene al momento soprattutto all'interno dei Gruppi regionali o nelle manifestazioni proposte dalla Società SM, oppure in occasione di momenti spontanei fra le persone con SM.

## Entrare a far parte di un gruppo

Tutti i gruppi di autoaiuto e le relative persone di contatto sono pubblicati sul sito [www.sclerosi-multipla.ch](http://www.sclerosi-multipla.ch) nella sezione «Cosa offriamo».

## Dare vita a un nuovo gruppo

Desiderate dare vita a un nuovo gruppo di autoaiuto? La Società svizzera SM sarà felice di aiutarvi a gettare le basi.

Contattate l'Infoline al numero: 091 922 61 10

## Auto-aiuto Svizzera

La fondazione «Auto-aiuto Svizzera» è l'associazione mantello nazionale di 20 centri e due organizzazioni svizzere di autoaiuto.

[www.autoaiutosvizzera.ch](http://www.autoaiutosvizzera.ch)

## Auto-aiuto Ticino

Il centro Auto Aiuto Ticino, gestito da Volontariato Ticino, informa e orienta verso i gruppi esistenti, e promuove la conoscenza dell'auto-aiuto in collaborazione con Auto Aiuto Svizzera.

## Gruppi regionali SM

Se state cercando persone nella vostra stessa situazione per organizzare gite e socializzare, vi consigliamo di contattare un Gruppo regionale SM. Informazioni al riguardo sono disponibili nel foglio informativo sulla SM «I Gruppi regionali della Società svizzera SM».



Infoline SM

**091 922 61 10**

Lunedì – giovedì,  
ore 10.00 - 12.00 e 13.00 - 17.00  
(chiuso il mercoledì pomeriggio e venerdì)



Società svizzera sclerosi multipla

Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno

Informazioni: [www.sclerosi-multipla.ch](http://www.sclerosi-multipla.ch) / 091 922 61 10

[info@sclerosi-multipla.ch](mailto:info@sclerosi-multipla.ch)



La Società SM non accetta alcun sostegno finanziario dall'industria farmaceutica. Grazie per la Vostra donazione!