Società svizzera sclerosi multipla

Info-SM

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 Svizezra 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.

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 terapisti 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.»
- «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.

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
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

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)

09/2022

Società svizzera sclerosi multipla
Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno
Informazioni: www.sclerosi-multipla.ch / 091 922 61 10
info@sclerosi-multipla.ch

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