

## Gruppi di auto-aiuto

I gruppi di auto-aiuto si incontrano regolarmente. Cosa si fa insieme lo decide il gruppo. In alcuni gruppi l'importante è parlare insieme. Altri si incontrano per delle attività comuni oppure si impegnano insieme per dare voce ai loro interessi.



Se entro a far parte di un gruppo di auto-aiuto, per prima cosa posso cercare di capire se mi sento a mio agio. Sono io a decidere cosa raccontare di me e a quale attività partecipare.

La cosa fondamentale in un gruppo di auto-aiuto è la fiducia reciproca. Le cose personali di cui si parla nel gruppo, all'esterno non verranno raccontate a nessuno.

I gruppi di auto-aiuto non possono sostituire l'aiuto da parte di enti medico-sociali, ma lo possono integrare molto bene.

Bensì i gruppi di auto-aiuto non vengano guidate da persone specializzate (p.e. medici o psicologi) sono pur sempre un aiuto molto importante per tante persone, perché i membri del gruppo possono sperimentare insieme nuove strade.



Il consultorio di auto-aiuto più vicino si trova qui:



Editore

Ufficio di auto-aiuto Bassa Sassonia  
selbsthilfe-buero-nds@gmx.de  
www.selbsthilfe-buero.de

Ringraziamo per la traduzione: Helga Thiem

Ringraziamo il Ministero della Salute, Previdenza Sociale e delle Pari Opportunità per il Supporto



**Selbsthilfe-Büro Niedersachsen**

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG)

www.selbsthilfe-buero.de

## Gruppi di auto-aiuto in Bassa Sassonia

Cerca delle  
informazioni riguardanti i  
gruppi di auto-aiuto?

Vuole partecipare  
ad un gruppo di  
auto-aiuto?

Vuole fondare un gruppo  
di auto-aiuto?

Le interessa la tematica  
dell'auto-aiuto per ragioni  
professionali?





## Gruppi di auto-aiuto

Tante persone si sono riunite in gruppi di auto-aiuto. Si occupano di tematiche che possono riguardare ognuno di noi. Si aiutano e si danno forza a vicenda e agiscono insieme.

**Ci sono molteplici motivi che portano una persona a partecipare ad un gruppo di auto-aiuto.**

### Perché ...

- ... vogliono **COMUNICARE** con altre persone
- ... Perché vogliono **CONOSCERE** delle persone che si trovano nella loro identica situazione
- ... vogliono insieme agli altri **SENSIBILIZZARE L'OPINIONE PUBBLICA**
- ... vogliono **IMPEGNARSI** insieme ad altri per ottenere cambiamenti
- ... sono in cerca di **INFORMAZIONI**
- ... vogliono **CONDIVIDERE** le loro **ESPERIENZE**
- ... **PROBLEMI CONDIVISI** sono problemi diminuiti
- ... vogliono **UNIRSI** ad altri anche al di fuori dalla loro famiglia
- ... oltre agli incontri di gruppo vogliono incontrarsi con altri per **AIUTARSI A VICENDA**

Ci aiutiamo a vicenda

Da solo non riesco a gestire il mio consumo di alcol

SM (sclerosi multipla) – e adesso cosa faccio?

Non so come gestire i miei attacchi di panico

Qui ho conosciuto delle persone che stanno come me

Non ho trovato in nessun altro posto delle informazioni così utili

## Gruppi di auto-aiuto in zona

Se sta cercando un gruppo di auto-aiuto può rivolgersi ad un consultorio per l'auto-aiuto. I consultori per l'auto-aiuto le offrono supporto e consulenza nell'ambito dell'auto-aiuto. Inoltre informano il personale medico-sociale ed enti che operano nell'ambito medico-sociale e creano sinergie tra i gruppi regionali di auto-aiuto ed i servizi sanitari e sociali.

### I consultori per l'auto-aiuto

- Informano e danno consulenza sui temi dell'auto-aiuto
- Trovano il gruppo idoneo alle persone che cercano un gruppo di auto-aiuto
- Fondano, supportano e stimolano i gruppi di auto-aiuto
- Sensibilizzano l'opinione pubblica sui temi dell'auto-aiuto
- Incentivano la collaborazione tra gruppi di auto-aiuto ed i servizi sanitari e sociali

Sul sito dell'ufficio di coordinamento nazionale per l'auto-aiuto trova delle informazioni sull'auto-aiuto e sul supporto all'auto-aiuto:

[www.selbsthilfe-buero.de](http://www.selbsthilfe-buero.de)

