SERVIZIO PER GRUPPI DI AUTO AIUTO

Federazione per il Sociale e la Sanitá ETS

DIENSTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Dachverband für Soziales und Gesundheit KDS

Federica Dalla Pria

Caring for Care 10 – 09 - 2026

Dachverband für
Soziales und Gesundheit KDS

Federazione per
il Sociale e la Sanità ETS

Cosa facciamo come Servizio per Gruppi di auto aiuto

- Informazioni, contatto, consulenze per la creazione o accompagnamento di un gruppo di auto aiuto
- Collaborazione e cooperazione con esperti e professionisti – lavoro di rete
- Sensibilizzazione e pubbliche relazioni
- Eventi e conferenze

Was wir als Dienststelle für Selbsthilfegruppen tun

- Information und Beratung zum Aufbau/zur Begleitung einer Selbsthilfegruppe
- Zusammenarbeit und Kooperation mit Fachkräften – Netzwerkarbeit
- Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit
- Aktivitäten und Veranstaltungen

Definizioni

OMS – carta di Ottawa (1986)
«L'insieme di tutte le misure adottate da figure non professioniste per promuovere, mantenere o recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità» (OMS)

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen – DAG SHG:
I gruppi di auto aiuto sono aggregazioni volontarie, per lo più informali, di persone le cui attività sono volte ad affrontare in modo condiviso malattie, problemi psicologici o sociali che li riguardano, sia in prima persona che in qualità di familiari

Definitionen

WHO – Ottawa-Charta (1986):
Gesamtheit von Maßnahmen, die von Nicht-Professionellen ergriffen werden, um Gesundheit als körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden zu fördern, zu erhalten oder wiederherzustellen.

Definition (Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen – DAG SHG):
„Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie - entweder selbst oder als Angehörige - betroffen sind“

Caratteristiche dei gruppi di auto aiuto

Attivazione – Scambio – Reciprocitá

In un gruppo di auto aiuto:

- Volontarietá della partecipazione
- Condivisione di una tematica o un problema comuni
- Scambio di esperienze (uso intenzionale del proprio sé) e di informazioni pratiche
- Ascolto attivo reciproco
- Sostegno reciproco – solidarietá circolare

Obiettivo:

cambiare qualcosa per sé stessi/nella propria vita insieme ad altri

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Aktivierung – Austausch – Gegenseitigkeit

In einer Selbsthilfegruppe:

- treffen sich Menschen freiwillig
- teilen ein gemeinsames Thema oder eine Herausforderung
- tauschen Erfahrungen und Informationen aus
- hören einander zu
- unterstützen sich gegenseitig (kreisförmige Solidarität)

Ziel:

Im Austausch mit anderen persönlich etwas verändern

Il gruppo di auto aiuto é uno spazio protetto per:

Scambio di esperienze
Espressione dei propri sentimenti
Scambio di informazioni
Uscire dall'isolamento
Stare insieme in compagnia, trascorrere insieme il tempo libero

→ Forme: Gruppo di dialogo, Gruppo per la diffusione di informazioni, Gruppo per il tempo libero
→Approccio: attivazione delle risorse, orientamento al futuro

Eine Selbsthilfegruppe bietet einen *geschützen Raum* für:

Erfahrungsaustausch
Gespräche über eigene Gefühle
Informationsaustausch
Auswege aus der Isolierung
Geselliges Beisammensein und Freizeitgestaltung

→ Formen: Gesprächskreis, Schwerpunkt Informationsweitergabe, Stammtisch, Freizeitgruppe
→Ansatz: Ressourcenaktivierung, Zukunftsorientierung

Possibili effetti positivi dell`auto aiuto

Riflettere sulla situazione – identificare meglio i problemi e definirli («dare loro un nome»)

Cambiare il proprio comportamento – acquisire autostima e il coraggio di provare nuove modalitá di azione

Nuove strategie– imparare dalle esperienze degli altri e riorganizzare le proprie

Uscire dall`isolamento – sentirsi meno soli, piú compresi, allargare la propria rete di conoscenze

Rafforzare l`empatia – comprendere punti di vista diversi e sviluppare maggiori capacità di ascolto e dialogo

Gruppi di auto aiuto favoriscono la riflessione, la fiducia in sé, empowerment, solidarietá circolare, spazi di incontro

Positive Wirkungen der Selbsthilfe

Problemlagen reflektieren – Komplexe Themen benennen und bewältigen

Eigenes Verhalten ändern – Selbstbewusstsein und Mut zu neuen Handlungen entwickeln

Neue Bewältigungsstrategien – aus Erfahrungen lernen und Erfahrungen neu ordnen

Aus der Isolation aussteigen – sich weniger allein und besser verstanden fühlen, das eigene Netzwerk erweitern

Empathie stärken – Perspektiven übernehmen und Verständnis füreinander entwickeln

Selbsthilfegruppen fördern Reflexion, Selbstvertrauen, Empowerment, kreisförmige Solidarität, Begegnungsräume

Perché un gruppo di auto aiuto per caregiver familiari?

- Conoscere e accettare i propri limiti
- Riconoscere i propri bisogni
- Gestire i propri sensi di colpa
- Relazionarsi con altri – fare nuove conoscenze – prevenire l'isolamento
- Ricevere informazioni utili

E dopo?

- Rielaborare la fine, della persona amata e del ruolo
- Incontrarsi con chi può capire la fine di un ruolo di cura intenso
- Superare il vuoto della giornata dopo la fine del ruolo di assistenza

Bisogno di particolare supporto per questo tipo di gruppo → gruppo accompagnato

Warum eine Selbshilfegruppe für pflegende Angehörige?

- Eigene Grenzen erkennen und annehmen
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen
- Mit Schuldgefühlen umgehen
- Mit anderen in Kontakt treten– neue Bekanntschaften schliessen– Isolation vorbeugen
- Nützliche Informationen bekommen

Und danach?

- Verlust der geliebten Person, und der eigenen Rolle, verarbeiten
- Jemanden treffen, der das Ende einer intensiven Pflegerolle nachvollziehen kann
- Die Leere des Alltags nach dem Ende der Pflegephase überwinden

Besonderer Unterstützungsbedarf für diese Art von Gruppe→ Begleitete Gruppe