

# Gruppi di auto-aiuto

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): - **(2016)**

Heft 124: **Mobilität - sicheres Wohnen und Sturzprävention = Mobilité - sécurité du domicile et prévention = Mobilità - sicurezza in casa e prevenzione**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# L'importanza dei gruppi di auto-aiuto

**Il fulcro dell'attività dei gruppi di auto-aiuto è la condivisione. Ruth Dignös descrive le impressioni raccolte nei suoi 13 anni di esperienza quale responsabile dei gruppi di auto-aiuto di Parkinson Svizzera.**

Gli incontri dei gruppi di auto-aiuto (GAA) di Parkinson Svizzera iniziano spesso con un giro durante il quale tutti i presenti possono raccontare come sono andate le cose dall'ultima volta che si sono visti. In seguito si affrontano temi importanti, come ad esempio la preparazione in vista della visita dal neurologo, oppure la scelta di mezzi ausiliari pratici e utili per la vita quotidiana.

I membri dei gruppi di auto-aiuto si capiscono. Se qualcuno ha una giornata no, non occorrono né scuse, né spiegazioni. Tutti sanno che effetto fa essere affetti da questa malattia, anche se ognuno di loro ha «il suo» Parkinson.

Il rapporto fra i membri è cordiale e premuroso. Gli incontri offrono un sostegno e infondono coraggio. Il rispetto reciproco è ovvio. Il confronto con situazioni

difficili viene discusso apertamente, e c'è un continuo scambio di consigli e suggerimenti. In un GAA, tutti possono mostrare le loro paure, la loro impotenza e le proprie insicurezze senza temere di perdere la faccia. Tutto ciò che viene detto è trattato in maniera confidenziale.

*Ruth Dignös*



La castagnata in ottobre a Cadro ha fatto piacere ai membri del gruppo di auto-aiuto Lugano.  
Foto: Renato Soldini

## Restiamo attivi nonostante la malattia

Con l'arrivo dell'autunno il gruppo di auto-aiuto dei malati di Parkinson Lugano e dintorni ha riproposto, come già da qualche anno, due appuntamenti di carattere ricreativo, sempre molto graditi dai malati di Parkinson del Luganese e dai loro congiunti: la castagnata e il tradizionale pranzo di Natale. Con l'autunno si sono ripresi pure le settimanali lezioni di ginnastica dirette da alcuni maestri di educazione fisica volontari. La ginnastica è molto utile per mantenere il fisico il più possibile dinamico ma pure perché è

un momento importante di incontro e di aggregazione.

Ma come ben sappiamo molti problemi dei malati di Parkinson sono di carattere psicologico. Per questo motivo già da diverso tempo il nostro gruppo si incontra regolarmente con uno psicologo che ci aiuta a dialogare fra di noi e a confrontare le nostre sofferenze e i problemi dovuti alla malattia.

È proprio in seguito a uno di questi incontri che, dopo una interessante discussione, abbiamo identificato alcune

problematiche che ci sono parse importanti. Abbiamo quindi deciso di trovarci una volta alla settimana per un periodo di due mesi con lo scopo di studiare delle soluzioni che possano migliorare l'attività del gruppo e quindi quella della nostra qualità di vita. In particolare si vorrebbe: migliorare e allargare i contatti fra i malati, studiare forme di aiuto individuale ai malati con difficoltà psicologiche o fisiche, organizzare forme di aiuto che garantiscano l'anonimato, migliorare l'informazione per far conoscere meglio Parkinson Svizzera. Un altro problema che ci preoccupa è la scarsa partecipazione all'attività del gruppo. Per cominciare dobbiamo capire perché i malati di Parkinson tendono quasi sempre a nascondere la propria malattia – basti pensare che solo in Ticino si stimano oltre 500 malati, ma solo qualche decina ha un contatto con l'Associazione Parkinson Svizzera.

Uno degli ostacoli principali resta comunque la difficoltà di spostamento, un problema di difficile soluzione, ma non per questo da accantonare.

*Renato Soldini*

Attività gruppo di auto-aiuto Lugano: Ogni lunedì alle 14.00 ginnastica alla palestra scuole di Molino Nuovo; ogni mercoledì o martedì alle 10.00 incontri liberi alla Meridiana.



# Avere fiducia nei propri mezzi

**Durante la giornata di formazione continua a Egerkingen, i team di conduzione dei GAA hanno scoperto l'importanza della resilienza, la resistenza psichica.**

Il 15 ottobre circa 70 membri dei team di conduzione dei GAA della Svizzera tedesca si sono riuniti a Egerkingen per un corso intitolato «Restare flessibili di fronte alle limitazioni e alle opportunità». Ruth Dignös di Parkinson Svizzera ha introdotto al tema della resilienza: «La resilienza è la capacità di cogliere le crisi e le avversità come opportunità di crescita personale.» La resilienza è descritta anche come «resistenza psichica». I fattori centrali sono la fiducia in se stessi, il senso dell'umorismo, la disponibilità a riflettere su se stessi, un ambiente sociale solido, il senso di responsabilità e la capacità di reagire alle difficoltà.

Secondo la relatrice Regula Eugster, tutti i membri dei GAA sono specialisti in materia di resilienza, poiché hanno imparato ad affrontare insieme le crisi. «Le persone resilienti», ha affermato, «sono robuste e flessibili, e si sanno adattare. Anziché considerarsi vittime, coltivano la vita». La relatrice ha utilizzato l'immagine della pianta di bambù che si piega quando il vento soffiava forte, ma poi si rialza sempre.

I risultati di varie ricerche confermano che la resilienza si può imparare. Questo è più facile

*«Le persone resilienti hanno smesso di considerarsi vittime e coltivano la vita.»*

quando una persona sa che gli altri credono in lei e si sente apprezzata, quando scopre di possedere nuovi talenti e li sviluppa. I partecipanti hanno posto molte domande, chiedendo ad esempio cosa si può fare se nel gruppo ci sono persone che si crogiolano nel ruolo di vittime, lamentandosi sempre delle stesse difficoltà. Regula Eugster ha richiamato la responsabilità personale dei singoli membri dei GAA, ribadendo che occorre mantenere un sano distacco. Nessuno si può assumere la responsabilità

per un'altra persona, poiché altrimenti si crea una dipendenza e colei/colui che aiuta rischia il burn-out. Bisogna invece esortare i malati a prendere in mano la propria vita, e se necessario a chiedere un aiuto esterno. Un partecipante ha riassunto bene il concetto: «Mia moglie mi ha aiutato davvero quando ha smesso di aiutarmi.»

Quale possibilità di allenare la resilienza, Regula Eugster ha invitato i presenti a volgere l'attenzione verso i momenti belli della giornata, per poi dimostrare come a volte basta un po' di buonumore per alleggerire situazioni pesanti. Alla giornata di formazione si è riso molto.

*Katharina Könitzer*

## IN BREVE

### Torneo di golf benefico

Il 18 settembre presso il Golf Château de Hombourg in Alsazia si è svolto il torneo «Arts et Château». Golfisti parkinsoniani e non, hanno avuto l'opportunità di giocare a favore di Parkinson Svizzera. L'evento è stato organizzato in memoria del celebre architetto e artista basilese Teff Sarasin, che era affetto dal Parkinson.

### Azione di raccolta fondi letshelp.ch

Il 20 ottobre ha preso il via un'azione di raccolta fondi della durata di tre mesi, promossa in collaborazione tra la piattaforma [www.letshelp.ch](http://www.letshelp.ch), una società di Swisscom, il portale per i consumatori Verivox Svizzera e Parkinson Svizzera.

Su [www.letshelp.ch](http://www.letshelp.ch) si raccolgono offerte in favore dei malati di Parkinson in difficoltà finanziarie. Il ricavato sarà conferito al Fondo di solidarietà.

Formazione continua a Egerkingen: un po' di buonumore rende quasi tutto più facile. Foto: René Gossweiler

