

# Auto•Aiuto

mercoledì dalle 14:30 alle 16:00



*Altre noi*



autismo  
svizzera

Dal mese di aprile 2019 è attivo in Ticino un **gruppo di Auto Aiuto familiari** al quale partecipano professionisti che operano sul territorio.

Gli *incontri settimanali* hanno lo scopo di fare incontrare tra loro i familiari per condividere esperienze e confrontarsi rispetto a problemi che riscontrano nella quotidianità, ma anche per scambio di informazioni e per trascorrere un momento conviviale.

Gli incontri sono settimanali e si tengono il mercoledì dalle 14:30 alle 15:30.

E' presente in sede una psicologa, lic. psic. Daniela Papa Benassi, responsabile dell'Antenna Autismo Ticino, che raccoglie le richieste e bisogni particolari. È pure a disposizione per offrire conforto e orientamento.

Mensilmente partecipa la Dr. Med. Anna Saito, esperta di autismo.

Durante l'emergenza sanitaria Covid-19 gli incontri sono stati sospesi ed è stato attivato un *gruppo Whatsapp* per condividere le proprie esperienze, scambiarsi informazioni utili o anche solo per non sentirsi soli, come pure per chiedere consigli e/o aiuti puntuali.

Dal mese di giugno 2021 sono stati proposti *due gruppi*; uno per genitori di bambini in età scolastica e uno per familiari di adulti.

I due gruppi interagiscono tra loro e si scambiano le loro esperienze.

Nel mese di agosto, ogni anno, viene proposta alle famiglie una *vacanza Famiglie Accompanate*, nell'ambito della quale i genitori hanno la possibilità di continuare il percorso di Auto Aiuto mentre ai figli vengono proposte attività ricreative animate da operatori e volontari con la supervisione di una esperta.

*Mensilmente* vengono inoltre proposti *momenti di riflessione e informazioni* sul tema: *Diventare Antenne; saper cogliere i segnali di disagio e le richieste di aiuto non verbalizzate. Il percorso propone una scoperta delle proprie emozioni per poter comprendere quelle delle persone con le quali entriamo in contatto.*

## **Testimonianze di alcuni partecipanti**

“Gli incontri e le vacanze asi sono un’oasi dove ci si sente accolti, liberi, non giudicati. Dove è possibile rigenerarsi; fare nuove esperienze e amicizie.”

“Ho imparato molto dall’esperienza degli altri, soprattutto un nuovo sguardo sulla situazione ed è migliorato il rapporto con mia figlio”.

“Mi sono sentita più determinata, ho acquisito più sicurezza.”

“Vedevo mia figlia come se fosse diversa, come se si comportasse in modo sbagliato. (...) Ero consapevole che mia figlia aveva dei problemi ma non li capivo come funzionamento tipico dell’autismo (...). Ho imparato che i segnali aggressivi di mia figlia non sono altro che mezzi di comunicazione e di malessere che vanno interpretati e capiti.”

# **AUTO-AIUTO**

## **Incontri per familiari Comprendere per aiutarsi**

Ogni mercoledì dalle 14:30 alle 16:00  
incontri del gruppo Auto-Aiuto

**Interessati possono annunciarsi  
a [info@autismo.ch](mailto:info@autismo.ch) oppure allo  
091 857 99 33.**



autismo svizzera

Via Medi 8  
6932 Breganzona

+41 (0)91 857 99 33  
info@autismo.ch  
www.autismo.ch

