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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2016)

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

Rubrik: Gruppi di auto-aiuto

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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.

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

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 soffia forte, ma poi si rialza sempre.

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

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

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, una società di Swisscom, il portale per i consumatori Verivox Svizzera e Parkinson Svizzera.

Su www.letshelp.ch si raccolgono offerte in favore dei malati di Parkinson in difficoltà finanziarie. Il ricavato sarà conferito al Fondo di solidarietà.