



## **Alle persone familiari e amiche di chi subisce e di chi agisce violenza**

**Sei venuto/a a sapere che una persona tua amica, collega,  
vicina di casa, o anche della tua famiglia  
subisce o agisce violenza (fisica, psicologica)?**

***Ciao Table***, associazione di pubblica utilità volta a promuovere  
positivi scambi sociali, propone a chi assista o venga a sapere di  
episodi di violenza nel proprio entourage e desideri parlarne un

**Gruppo di Autoaiuto,  
uno spazio di ascolto e condivisione.**

**Di fronte alle violenze nessuno deve sentirsi solo,  
impotente o non idoneo.**

**Professioniste/i con esperienza nei casi di violenza interpersonale  
saranno presenti per facilitare  
lo scambio delle esperienze tra chi partecipa.**

***Volentieri attendiamo la tua partecipazione: ti invitiamo a voler annunciare il tuo  
interesse scrivendo all'indirizzo email dedicato [ciaotable@protonmail.com](mailto:ciaotable@protonmail.com) (si può  
scegliere l'anonimato - è garantita comunque la riservatezza). Concorderemo un  
appuntamento per uno scambio preliminare di informazioni.***

***Gli incontri si terranno a partire dal Gennaio 2023 a Lugano e/o a Bellinzona con  
cadenza almeno mensile in orario serale.***

***I membri del gruppo si impegnano a non divulgare all'esterno ciò che viene  
condiviso nelle riunioni e a mantenere l'anonimato sull'identità dei partecipanti.  
La partecipazione è volontaria e gratuita.***

**Un gruppo di auto-aiuto è formato da persone che stanno affrontando problemi di vita simili e desiderano incontrarsi periodicamente per uno scambio di esperienze e per offrirsi un sostegno reciproco non solo morale, ma anche pratico.**

**È un incontro solidale per rompere l'isolamento, per scambiarsi informazioni e soluzioni, con l'obiettivo di riscoprire le proprie risorse: non solo per sé, ma per l'intera collettività.**

**Numerosi studi scientifici dimostrano l'efficacia dei gruppi di autoaiuto.**

***Riteniamo che il gruppo di autoaiuto sia il contesto più adeguato, al momento attuale, per offrire solidarietà a chi desideri contrastare una violenza che avvenga nella propria cerchia amicale o familiare, nel vicinato, nella scuola, nel luogo di lavoro.***

***Infatti, per ogni situazione va ricercata la soluzione più idonea: non esistono, in questo campo, procedure validate o protocolli precostituiti.***

*Ringraziamo per il sostegno:*