Lugano, 10 settembre 2026

Comunicato stampa
GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO PER I NEO-PAPÀ
Perché diventare papà può essere un viaggio da condividere

Nuove emozioni, nuove domande, nuovi equilibri. A volte basta trovare qualcuno con cui parlarne per attraversare un momento di transizione così trasformativo come quello della paternità. Inaugurato all'inizio dell'anno, **il gruppo di auto mutuo aiuto dedicato ai neo-papà sta riscuotendo un grande successo e si prepara a una nuova stagione di incontri a Lugano**.

Il gruppo nasce per offrire ai **padri di bambini da 0 a 3 anni uno spazio informale, sicuro e non giudicante in cui fermarsi, raccontarsi, ascoltare e confrontarsi sulle sfide della genitorialità**. Perché essere padre oggi significa non solo esserci, ma anche trovare uno spazio per elaborare emozioni, responsabilità, cambiamenti e nuove dinamiche familiari.

Gli incontri si basano sui principi dell'auto mutuo aiuto: ovvero **non ci sono "esperti" che insegnano, ma persone che mettono in comune vissuti, riflessioni e strumenti, valorizzando l'esperienza di ciascuno.** Il gruppo vuole essere un punto di riferimento stabile e accogliente.

Tra i temi emersi ci sono il ruolo paterno, il sostegno alla madre, le difficoltà nella relazione con la propria compagna, ma anche ciò che accade quando un padre si sente inadeguato, fatica a riconoscersi nel proprio nuovo ruolo o non sa come conciliare la nuova vita familiare con il lavoro.

"Nel gruppo non esiste un argomento prestabilito: si parla liberamente di ciò che si desidera e di quello che occupa i propri pensieri in quel momento. L'attenzione non è rivolta agli aspetti negativi: si guarda alla realtà dell'essere padre, con i suoi lati di luce e quelli d'ombra." spiega **Ivan Fiorini, educatore-counsellor, che conduce gli incontri.**

Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sottolinea l'importanza di una figura paterna presente e coinvolta nello sviluppo del bambino, riconoscendo la genitorialità come un processo partecipato. Un maggiore coinvolgimento paterno, infatti, non si esaurisce nella presenza quotidiana, ma implica anche la possibilità di attribuire significato al proprio ruolo sul piano emotivo e relazionale. In questa prospettiva, creare occasioni di confronto e di ascolto può favorire il benessere del padre, della madre e del bambino, contribuendo al benessere dell'intero sistema familiare.

Gli incontri hanno luogo una volta al mese, sempre di martedì sera dalle 18.30 alle 20.00, presso l'Ass. ATGABBES di Lugano in Via Guglielmo Canevascini 4.

Calendario settembre – dicembre 2026:
15 settembre / 20 ottobre / 17 novembre / 15 dicembre / 19 gennaio / 16 febbraio / 16 marzo / 20 aprile / 18 maggio / 15 giugno

Gli incontri sono gratuiti e sono sostenuti dal Centro di auto-aiuto Ticino.

È gradita l'iscrizione tramite il sito www.nascerebene.ch/papa. Per ulteriori informazioni contattare segreteria@nascerebene.ch

CONTATTI

Associazione Nascere Bene Ticino
Via Guglielmo Canevascini 4, 6900 Lugano
segreteria@nascerebene.ch
www.facebook.com/ANBT
www.instagram.com/nascerebeneticino