

Gruppo Uditori di Voci SARONNO (Va)

Chi siamo!!!!

Siamo un piccolo gruppo che si appoggia al Clan/Destino, un'Associazione culturale e di auto-aiuto di Saronno che si occupa di salute mentale; l'associazione è composta da utenti, operatori e volontari.

Per noi il gruppo è uno spazio in cui è possibile CONDIVIDERE l'esperienza di ognuno, SOSTENERCI aiutando noi stessi e gli altri al fine di IMPARARE ad accettare le voci; cerchiamo un modo per controllare le voci e vogliamo vivere momenti piacevoli anche se "ci sono le voci".

Nel gruppo parliamo delle voci, di come sono e quando le sentiamo; spesso parlando delle voci sono emerse "altre questioni di vita" di cui discutiamo nel gruppo.

Con il passare del tempo abbiamo cominciato a parlare di noi con maggiore facilità e questo fa sembrare il disturbo delle voci meno pesante.

Le allucinazioni uditive sono una parte della nostra vita, ma in ognuno di noi c'è molto altro. Una delle cose che facciamo nel gruppo e continueremo a fare è andare a conoscere questo "altro", perché tutti, si spera con il tempo, possiamo riuscire a conoscere e ad esprimere le nostre risorse, le nostre capacità e a ricordare anche le esperienze positive vissute.

Alcuni pensieri...

"...anche oggi sento le voci, ma ho la consapevolezza che è solo un disturbo legato alla mia mente e che ci devo e CI POSSO convivere. Dopo anni passati con le voci riesco a tenerle a bada nei momenti difficili, anche se non saprei più come sarebbe la vita senza di loro..."

"...non possono vincere loro, voglio trovare un modo per lasciarle perdere..."

"...voglio combattere le voci, credo serva forza di volontà coraggio e costanza..."

Dove e quando

Noi ci troviamo il **giovedì dalle 16.45 alle 18.15** presso il CRA di Saronno, via Don Bellavista.

La Conduttrice del gruppo è la dott.ssa Manuela Montagnoli.

Puoi contattarci a questo numero: 02/96703809 chiedendo del Dott. Marco Goglio.