AUTO MUTUO AIUTO PER UDITORI

Giovanni Ficarelli e Gloria Zanni
Gruppo Noi e le Voci
Reggio Emilia


Un cammino possibile

FIDUCIA

ASCOLTO

CONDIVISIONE

RISPETTO

CRESCITA PERSONALE

RESPONSABILITA’

CAMBIAMENTO

Liberi dalla paura

Solo i professionisti possono trattare argomenti così complessi?

Le voci sono un esperienza troppo intima per essere condivisa?

Parlare delle voci acuisce il fenomeno?

Gli uditori sono chiusi nel loro mondo?

Solo poche persone sentono le voci?

Le voci vanno eliminate?

Le voci sono tutte negative?


CREARE ALLEANZE

- I gruppi ama sono più efficaci nei contesti nei quali è riconosciuta la cultura dell'auto aiuto come risorsa per la collettività.
- Associazioni, Servizi Sociali, Servizi di Salute mentale, mondo del volontariato sono interlocutori privilegiati per costruire una rete di sostegno al gruppo.
- Esplorare il territorio e conoscere la realtà nella quale si inserirà il gruppo è un passaggio necessario per la sua sopravvivenza.

Gennaio 2005

A Reggio Emilia abbiamo iniziato con un lungo lavoro di progettazione, che ha coinvolto diversi soggetti:

- Servizio di Salute mentale
- Associazione di familiari
- Responsabile della formazione degli operatori
- Circoscrizione

La nascita di un gruppo voci a RE è stata inserita nei progetti di miglioramento aziendali

Il team di progetto era composto da:

Psichiatra responsabile dei Centri Salute Mentale

Psichiatra responsabile delle Residenze e semiresidenze Area Salute Mentale

Un educatore ed un infermiere, individuati come futuri facilitatori

Responsabile della formazione degli operatori

Familiare dell'Ass. Sostegno Zucchero

Un volontario

GLORIA NON
SENTI LE VOCI?



Il team di progetto ha pianificato le seguenti azioni:

Formazione	• Rivolta ai facilitatori del gruppo • Rivolta agli operatori del dipartimento
Promuovere la cultura dell'auto aiuto	• Nelle equipe del servizio • Tra familiari e utenti
Lotta al pregiudizio	• Contatti con realtà di auto aiuto di altre città • Iniziative aperte ai cittadini di RE

Formazione dei facilitatori

- 16 e 23 febbraio 2005 - Incontro con gruppo voci di Trento
- 10-11-12 marzo 2005 -Partecipazione al *"Corso di formazione alla mutualità e alla attivazione di gruppi di auto mutuo aiuto nella salute mentale"* organizzato a Trento
- 1 ottobre 2005 - partecipazione al seminario attivo con Ron Coleman *"Avere a che fare con le voci"* organizzato a Savona

Eventi formativi rivolti ad operatori del dipartimento di Reggio Emilia aperti a familiari ed utenti

- Ottobre 2005 "Uditori di Voci e malattia mentale"

I° Incontro con Ron Coleman seminario di due giorni

- Aprile 2006 "Uditori di Voci e malattia mentale"

II° Incontro con Ron Coleman seminario di due giorni

Incontri pubblici

- Luglio 2005 – *Presentazione del gruppo voci* Sala Azzurra Circoscrizione 6
- Ottobre 2005 – Incontro con Ron Coleman *"Si può guarire da un disturbo mentale grave?"* Auditorium Achille Peri Città Storica
- Aprile 2006 – Incontro Con Ron Coleman "*Malattia mentale: aiutare a guarire"* Cinema Teatro Boiardo Scandiano
- Maggio 2007 – *"Diamo voce alle voci" Viaggio attraverso le voci con il gruppo uditori di RE*. Sala del Mauriziano Circoscrizione 6
- Dicembre 2007 - *"Diamo voce alle voci" Viaggio attraverso le voci con il gruppo uditori di RE.* Oratorio Cittadino Don Bosco




L'Orlando Furioso

Eventi

- 9 – 10 maggio 2008 *"Diamo voce alle voci" Esperienze degli uditori.* Incontro Nazionale di Parole Ritrovate e Primo Coordinamento nazionale Gruppi AMA per uditori.
- 29 -30 settembre 2009 *"Diamo voce alle voci"*

  II° incontro Nazionale.



Convegni
2008

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

Promosso da:
Ausl Reggio Emilia
Coordinamento Nazionale
"Le Parole Ritrovate"

È stato richiesto il patrocinio di:
Comune di Reggio Emilia
Provincia di Reggio Emilia

In collaborazione con:
Associazione uditori "Noi e le Voci"RE
Associazione "L'Orlando Furioso"RE
Associazione "Sostegno e Zucchero"RE
Coop sociale "L'eco"
Coop sociale "Bottega del Lavoro"
progetto "Legnolandia"
Stazioni di Confine - Festina Lente Teatro
Gruppo ama "Al di là delle voci" Imola
Coop sociale "Il Casello" Carcare
Utenti familiari operatori cittadini

"Io non sono nessuno! Tu chi sei?
Anche tu – sei – nessuno!
Bene allora saremo in due!
Ma non dirlo a nessuno!
Che orrore – essere – Qualcuno!
Che volgarità – come una rana –
che ripete il suo nome – tutto il mese
di giugno – a un pastano
che la sta ad ammirare".

Emily Dickinson, 1861

Incontro Nazionale Parole Ritrovate

I° coordinamento nazionale
gruppi AMA per uditori

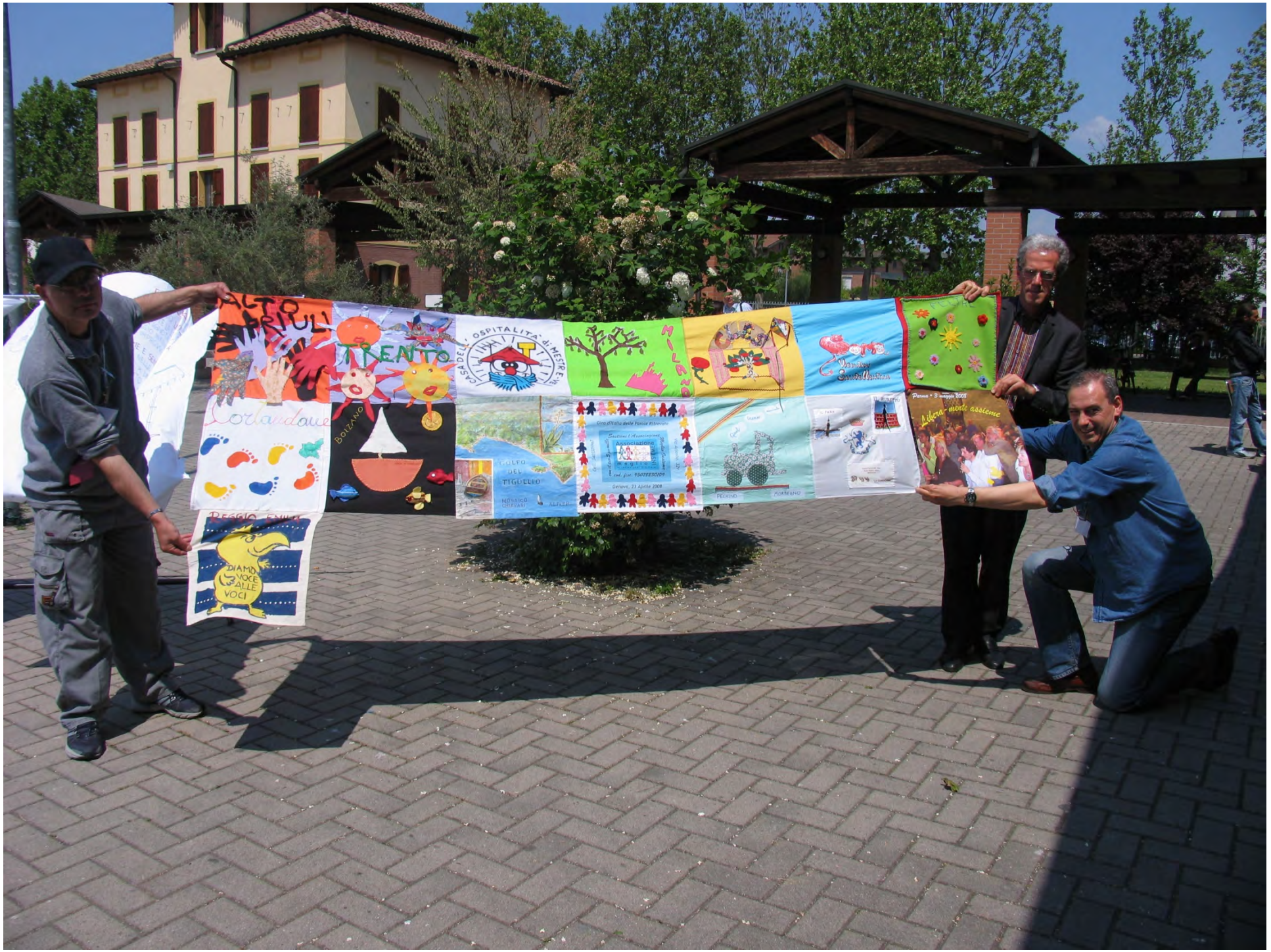
Diamovoce alle voci

Esperienze degli uditori di voci.

9 - 10 maggio 2008

Oratorio Don Bosco
Via Adua, n. 79
Reggio Emilia

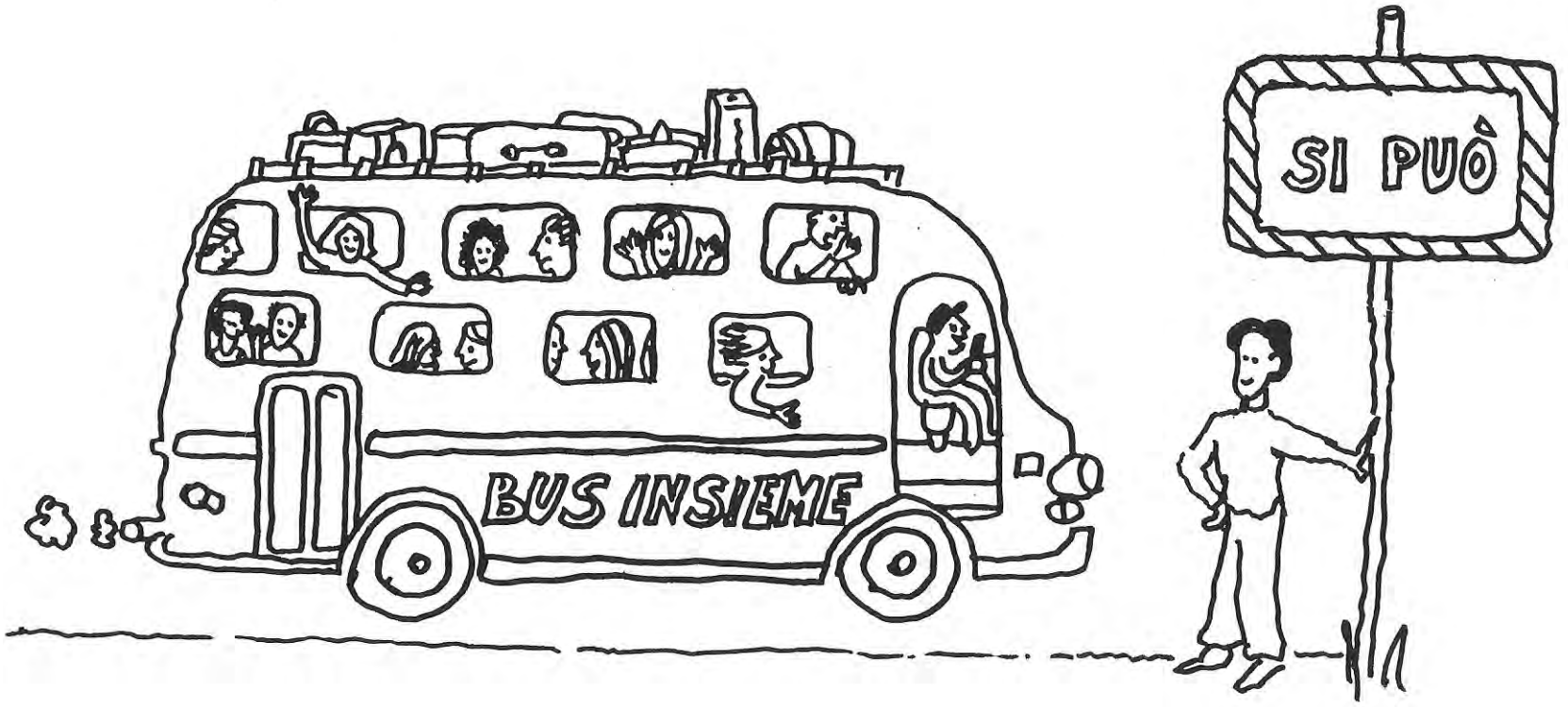

ROLLIK
VEDERE
SENTIRE
DOLORE
ABBANDONO
RIENTRO IN ME E ESITO
SOFFIO
SVANISCE
INUTILE
(FRANCO)


TRENTO
MILANO
BOLZANO
GOLFO DEL TIGULLIO
Genova, 23 Aprile 2008
Libera-mente assieme
DIAMO VOCE ALLE VOCI


APPARTENERE A UNA RETE

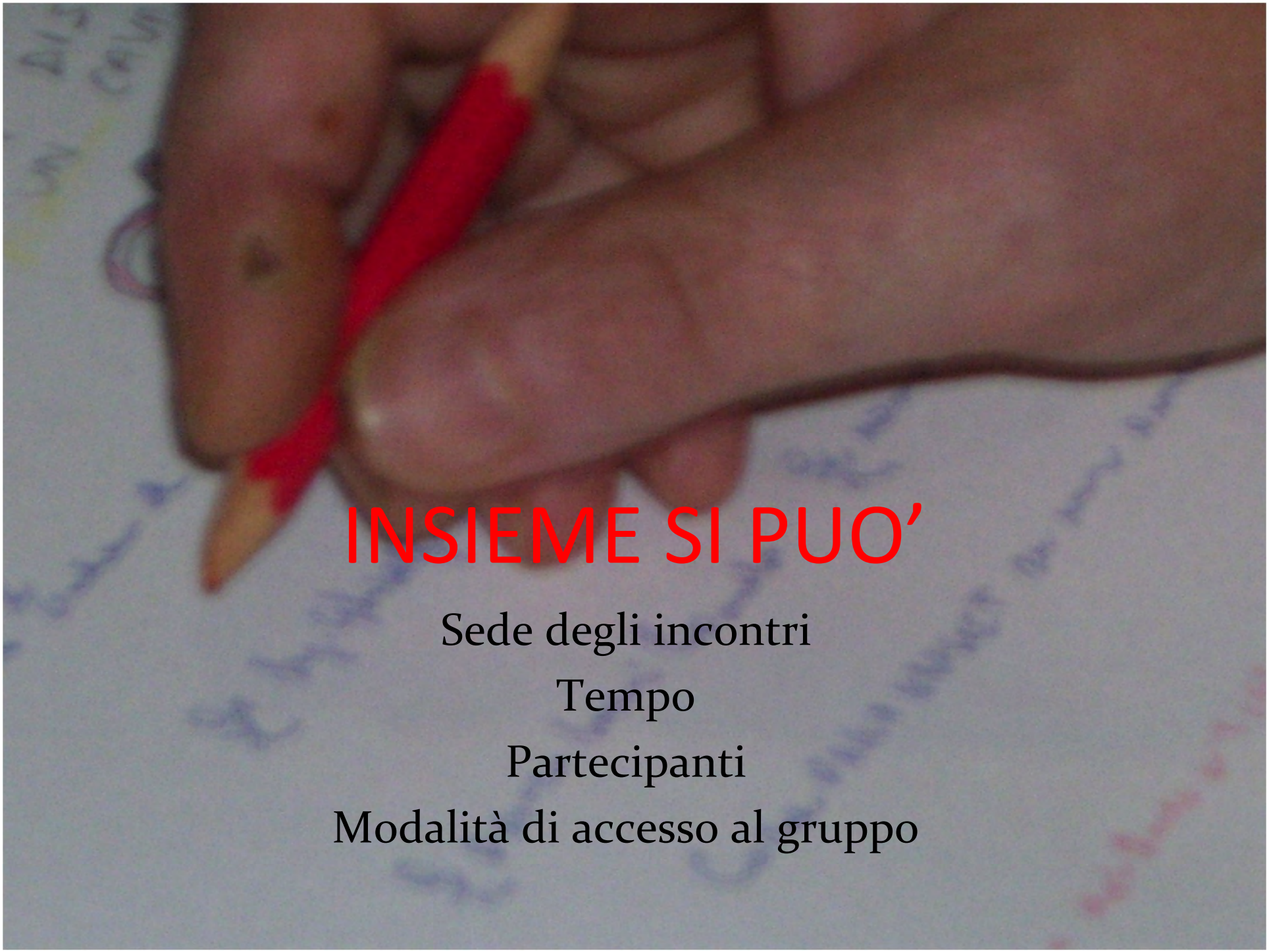
- Far parte di una rete che condivide dei principi e delle pratiche, anche se poco conosciute e a volte osteggiate, aiuta a sentirsi meno soli nel quotidiano confronto con le piccole realtà locali.
- La rete alimenta la nostra forza, e ci aiuta a superare la paura di sbagliare.
- Assumere la responsabilità di Testimoniare la propria esperienza è una fatica che mette in luce la dignità e il valore del nostro essere nel gruppo.

Luglio 2005 nasce il gruppo Noi e le Voci di Reggio Emilia



La metafora del bus ci è servita per dare alcune informazioni:

- Il bus è costante e frequente nel suo passaggio, a volte può essere un po' in ritardo, ma passa..
- Il bus si ferma alla tua fermata.
- Sei tu a decidere se vuoi salire sul bus.
- Tu sai quando devi scendere.
- Il bus è tranquillo, qualcuno guida e ti porterà a destinazione..
- Ma sei tu a sapere qual è la tua destinazione.
- Sul bus possono salire tutti.
- Dal bus possono scendere tutti.
- Sul bus puoi incontrare delle persone che come te hanno un cammino da fare.
- Sul bus puoi chiacchierare, sul bus puoi stare in silenzio.
- Sul bus non sei solo.
- Sul bus condividi un percorso con altre persone.



INSIEME SI PUO’

Sede degli incontri

Tempo

Partecipanti

Modalità di accesso al gruppo



OGNI GRUPPO SCRIVE LA SUA STORIA

DOVE

- Il gruppo ha iniziato ad incontrarsi in una sala di Circoscrizione, la stessa nella quale si era organizzato l'incontro di presentazione del gruppo.
- La scelta era stata determinata dalla volontà di non stigmatizzare il gruppo come prodotto dei Servizi di Salute Mentale; per favorire la partecipazione di quelle persone che diffidano dei Servizi di Salute Mentale.

Dopo un anno di incontri abbiamo dovuto accettare alcuni limiti di questa scelta

La prenotazione della sala era complessa e non certa

L'ambiente subiva troppo spesso interferenze esterne

I partecipanti al gruppo lamentavano la difficoltà ad individuare la sede, la ritenevano scomoda.

Il nostro gruppo si incontra in un'aula destinata alla formazione attigua al Centro di Salute Mentale.

La contiguità con il CSM ha favorito lo scambio e gli invii al gruppo da parte degli operatori.

La sede degli incontri deve essere confortevole silenziosa e garantire la riservatezza.

QUANDO

Il nostro gruppo si incontra ogni 15 giorni, il lunedì.

La durata dell'incontro è circa di 1 ora e mezza.

Non sono previste sospensioni, nemmeno nei periodi sensibili dell'anno, feste ferie…

E' il gruppo che definisce il giorno e gli orari dell'incontro, se un membro del gruppo propone delle modifiche si concorda insieme, cercando di conciliare le diverse esigenze.



CHI

I partecipanti al gruppo sono uditori di voci, persone che hanno visioni e percezioni corporee.



MODALITA' DI ACCESSO AL GRUPPO

- E' un aspetto rilevante nella definizione della cornice di un gruppo voci.
- E' fondamentale coinvolgere il gruppo
- E' il gruppo che deve definirsi aperto o chiuso a nuovi ingressi.

Per accedere al nostro gruppo occorre un incontro preliminare coi facilitatori

- L'incontro ha l'obiettivo di orientare le aspettative della persona e dare informazioni sul gruppo.
- L'incontro preliminare si basa in primo luogo sull'ascolto, infatti spesso la persona sente il bisogno di raccontare la propria storia, o ciò che reputa saliente nella sua esperienza del sentire le voci.
- E' importante far esprimere alla persona i propri desideri.
- E' molto più semplice condurre l'incontro se non si hanno troppe informazioni sulla persona

- Durante l'incontro vanno esplicitate in modo chiaro le regole del gruppo, con particolare attenzione per gli aspetti della riservatezza.

- E' utile lasciare alla persona un recapito telefonico, e la disponibilità ad incontrarsi di nuovo.

- Concludere l'incontro con un appuntamento preciso per l'ingresso nel gruppo, e un impegno da parte dell'uditore ad avvertire se cambiasse idea rispetto alla sua partecipazione



Dal primo
incontro
la persona
deve percepire
che nel gruppo
la sua presenza
sarà considerata
una risorsa


REGOLE

LE REGOLE DEL GRUPPO SONO POCHE E TUTTE CONDIVISE

Non si giudicano le credenze personali

Ci si rivolge all'altro con gentilezza e rispetto

Si rispetta il silenzio

Si racconta la propria esperienza, ma non si offrono semplicistiche soluzioni.

Tutti i partecipanti garantiscono l' assoluta riservatezza sulle esperienze personali degli uditori e su ciò che avviene nel gruppo.



FACILITATORI OPERATORI
L'ESPERIENZA DI GLORIA

Gli operatori che hanno l’opportunità di partecipare ad un gruppo voci scoprono sulla propria pelle la concretezza del concetto di recovery.

NON LO SAPEVO che:

- Avrei fatto tanta fatica
- Che dovevo dimenticare le mie teorie
- E ritornare tirocinante di un mestiere difficile
- Che avrei dovuto governare la mia paura
- Fidarmi del gruppo
- Per incontrare la fiducia
- Pensavo che la cura fosse un percorso pianificabile: ho scoperto che la cura è un percorso personale che non ha regole precise.

E’ DIFFICILE:

- Accettare di perdere il controllo, e fidarsi delle potenzialità del gruppo
- Accettare di non avere risposte e consigli, e apprendere l’arte di stare in silenzio
- Mantenere un equilibrio tra la necessità di proteggere il gruppo da intrusioni esterne, e la necessità di aprire un confronto e uno scambio coi colleghi operatori, medici..

IL FACILITATORE E' UNO STRUMENTO MESSO A DISPOSIZIONE DEL GRUPPO

- Favorisce la possibilità di espressione di tutti
- E' garante della continuità
- Mantiene i contatti con tutti i partecipanti
- E' custode della memoria delle esperienze vissute
- Valorizza le strategie positive
- Garantisce il rispetto delle regole e la riservatezza


BELLEZZA

Quando sono stanca di camminare, e di scavare dentro,
quando sono davvero stanca, guardo il nostro percorso
e vedo che la strada è stata lunga, a volte difficile:
non sono arrivata, ma sono cambiata.
Il gruppo voci ha trasformato
una promessa in una certezza:
Esiste la possibilità di un cambiamento che è guarigione
.
La nostra bellezza si fonda su questa certezza.
E allora capisco che non posso smettere di camminare.
Gloria

FACILITATORI UDITORI
L’ESPERIENZA DI GIOVANNI



Sono Giovanni Ficarelli, uditore di voci da una trentina d'anni. Dal lontano millenovecentoottantadue sono in carico al DSM dell'AUSL di Reggio Emilia. Il mio percorso di recovery (guarigione), è cominciato allora: con colloqui con gli psichiatri e con le terapie farmacologiche (particolarmente utile nella fase acuta).

Tuttavia un aiuto equivalente, se non superiore, l'ho avuto dalla frequentazione del gruppo di auto-mutuo aiuto "Noi e le voci" di Reggio Emilia. Ho conosciuto questo gruppo nella seconda metà dell'anno duemilasei, in seguito ad una telefonata di Gloria, che mi ha portato a conoscenza di questa realtà.

Partecipai per la prima volta, mosso più che altro da curiosità; ma ben presto mi resi conto che il gruppo poteva darmi molto ed io a esso.

Dopo pochi minuti mi sentivo come se fossi stato una pentola a pressione al limite dello scoppio, che ascoltando e spesso condividendo le esperienze altrui, aveva come uno sfiato e si riportava così in equilibrio.

I primi benefici veri, però, si manifestarono dopo qualche mese; dopo, cioè, che ebbi imparato delle strategie per far fronte alle voci: ad esempio darsi un orario del giorno in cui scrivere ciò che le voci mi dicevano, o dedicare più tempo alla preghiera.



Fatto sta, che tra ascolto, condivisione, aumento della responsabilità verso se stessi e verso gli altri , le strategie di affrontamento delle voci, dopo due anni e circa sei mesi, avevo eliminato tutte le voci fastidiose: me ne sono rimaste solo due o tre, decisamente "buone", tra cui quella di mia madre, deceduta sette anni prima.



A questo punto, non avevo più bisogno del gruppo, ma decisi di continuare a frequentare, per dare quel poco di aiuto agli altri, che l'esperienza mi aveva messo in grado di dare.

Siamo alla fine dell'anno duemilanove o pochi mesi dopo; Cristina Contini che era sempre stata la facilitatrice del gruppo, decide di lasciare a me questo compito. Dopo tanti ricoveri, ed anche un tentativo di suicidio (mi sparai alla tempia con un fucile), a causa delle voci, mi trovavo facilitatore del gruppo.

Grazie alle cose imparate da Cristina e con l'esperienza, mi resi conto ben presto che il facilitatore deve soprattutto saper ascoltare, senza dare consigli o suggerimenti, pur rammentando, ogni tanto, le strategie risultate, in generale più efficaci: nel caso si senta tirato in ballo per un suggerimento o un consiglio, deve saper mettere "la palla al centro", chiamando in causa un altro uditore per sentire il suo parere sul problema sollevato. Deve anche far attenzione, affinché tutto quello che emerge nel gruppo, rimanga in quella sede e non esca in altri ambienti.


Trophée LISTEL
DU 1er JUILLET AU 26 AOÛT À 17H
TOUS LES MERCREDIS
BULL RACES
Every wednesday at 17.00 p.m.

Fare il facilitatore è anch'esso un processo di crescita, che sviluppa soprattutto la capacità di ascolto e l'umiltà. Credo che il suo compito, sia quello di ascoltare in silenzio i vari membri del gruppo, intervenendo, eventualmente solo per limitare chi si dilungasse troppo o per dare la parola a chi tace da molto tempo. La posizione del facilitatore, non è quella di leadership, semmai quella di persona al servizio del gruppo.


ceux qui cueillent
les fleurs privent
les autres de la joie
de les voir

Questa esperienza, mi ha poi dato la possibilità, assieme ad altre quindici persone in via di recovery (Ron Coleman: appropriarsi della propria vita...) di frequentare un corso per diventare facilitatore sociale, con relativo tirocinio di duecentocinquanta ore al Centro di Salute Mentale Morselli.

Dove facevamo accoglienza ai pazienti e ai genitori di disagiati psichici mentre attendevano le visite psichiatriche: questo si è rivelato essere un compito più complesso e ampio, con persone dalle più disparate patologie e non solo con disturbi di cui abbiamo esperienza (vedi voci).

Il tirocinio è stato valutato positivamente dall'Azienda, e alcuni di noi avranno un posto di lavoro accanto agli operatori del CSM.

Questo cos'altro è se non la dimostrazione che da una fase, chiamiamola sfortunata, si possono trarre gli strumenti per dare aiuto a qualcuno che in quel momento ne ha bisogno?

Giovanni

