

Liberala^Mente

La scrittura per scoprire se stessi e per dialogare col mondo; una rivista per raccontare la salute mentale, per informare e far crescere nella consapevolezza; una squadra per realizzare un progetto.

Tutto questo, ma non solo, è "Liberala^Mente", rivista mensile realizzata da utenti, familiari, operatori del Servizio di salute mentale di Trento, con volontari e giovani del Servizio Civile. Tre sezioni (le "news" sull'at-



tività del fareassieme, il tema di approfondimento, le rubriche di "cara-Liberala^Mente", una riunione di redazione ogni 15 giorni (lì si decidono i contenuti della rivista

e ci si distribuiscono i compiti), pagine aperte a chiunque voglia conoscerci e collaborare: questa è la vita di Liberalamente che viene distribuita al Servizio di salute mentale oppure con abbonamento.

La cosa bella è che non



serve essere esperti in scrittura: Liberala^Mente è anche un laboratorio permanente che permette di scoprirsi (chi l'avrebbe mai detto

che?), di aiutarsi reciprocamente, di dire cose magari pensate più volte ma inespresse, di aumentare la propria autostima. ■

Qualcuno è incuriosito?
Ci chiami al 0461 902881 oppure
scriva a liberamente@apss.tn.it

Gruppi Auto Mutuo Aiuto

Il Servizio di salute mentale di Trento gruppi Auto Mutuo Aiuto per problematiche diverse, offre un'occasione, a persone che condividono lo stesso problema, di riunirsi una volta in settimana per affrontare insieme le difficoltà e migliorare la qualità della propria vita. Di seguito le testimonianze di due gruppi.

GRUPPO VOCI

Il gruppo uditori di voci di Trento "The Voices", è nato nel maggio del 2001 ed è un gruppo di Auto Mutuo Aiuto, dove le persone partecipanti condividono una situazione simile al disagio o difficoltà e cercano di aiutarsi reciprocamente. Ci troviamo ogni venerdì dalle 15.00 alle 16.00.

In questi anni hanno frequentato il gruppo una quarantina di persone. Chiaramente, come tutti i gruppi, ci sono stati momenti di maggior partecipazione alternati

ad altri dove le persone facevano più fatica ad essere presenti. C'è chi ora sta meglio e chi ha deciso di dedicarsi ad altri interessi. Attualmente siamo dalle 5 alle 8 persone, dipende dal venerdì... Nel nostro gruppo ci troviamo per confrontarci sul "sentire le voci" di ognuno di noi, sulle modalità di manifestazione ed espressione delle stesse e sulle problematiche legate al vivere con le voci. Questo nostro gruppo non si propone come un'alternativa all'assunzione di farmaci, ma come un'opportunità in più... il partecipare agli incontri settimanali è un modo per aiutarsi.

GRUPPO BIPOLARI

Siamo il gruppo "Sereni Variabile" che ogni mercoledì pomeriggio si riunisce al Centro Salute Mentale. Alcuni di noi si conoscono da anni ed hanno imparato a convivere con questa

patologia, che ti porta da momenti di euforia a momenti di depressione; hai comunque dei periodi, a volte di anni, di assoluto equilibrio che ti permettono di godere quello che la vita ti offre. Da segnali come riduzione di sonno, voglia di spendere in modo compulsivo, logorrea, superattività, ci rendiamo conto che qualcosa non va e il riconoscerli ci porta a chiedere aiuto. Tra noi c'è grande solidarietà, che si manifesta concretamente quando qualcuno è in difficoltà; gli si fa visita in ospedale, si cerca di non farlo sentire solo, si mette disposizione la propria esperienza suggerendo piccoli accorgimenti per superare i momenti critici.

Siamo pronti ad accogliere quanti volessero aggiungersi e vorremmo crescere qualitativamente anche grazie alla disponibilità e competenza della nostra facilitatrice Daniela. ■

Gruppo Leopoldo

*Obiettivo:
migliorare
il servizio*

Il gruppo Leopoldo nasce nel 2001 ed è un tavolo di concertazione aperto alle proposte di miglioramento di tutti, negli anni ha portato avanti idee e progetti che hanno progressivamente innovato il Servizio.

Dal 2001 a oggi, ogni due mesi si incontrano utenti, familiari ed operatori che vogliono presentare e discutere proposte di miglioramento, di innovazione dell'organizzazione e delle prestazioni del Servizio di Salute Mentale.

Molte novità e molti cambiamenti sono passati e passano tuttora da Leopoldo:

- l'apertura del Servizio la domenica,
- le cartoline illustrative delle attività,
- il "diario" parallelo di utenti e familiari,
- il Questionario di valutazione creato da utenti e famigliari per misurare il gradimento e la soddisfazione,
- incontri su temi di interesse comune.

Negli ultimi mesi ha promosso incontri di approfondimento su farmaci ed aumento di peso; in novembre partirà un percorso specifico per chi vive questo problema. ■



Incontri Familiari

*Possibilità
di trovare
risposte*

Otto incontri a cadenza settimanale. Gli argomenti trattati sono molti, dalle informazioni sulla malattia alle strategie per comunicare, dai farmaci a cosa fare per stare meglio, ma quello che prende il sopravvento sono sempre le esperienze dei protagonisti.

E chi l'avrebbe mai pensato? Aprire una finestra su un mondo che mi ha permesso di conoscere e di "capire la normalità dell'anormalità".

Ovviamente il viaggio continua, ma essere stata presa per mano da persone umane, competenti, ha senz'altro dato a questo percorso un valore pratico e concreto. Perplexità o domande e diciamo anche, un po' di pregiudizio, hanno trovato risposte e certezze grazie a questi incontri settimanali dove i protagonisti erano

persone come me, come noi, la cui condizione richiede cura, assistenza, sostegno. Ciò che mi rimane è un bagaglio di confronto con il prossimo, fondamentale per una consapevolezza maggiore, suggerimenti pratici da attuare, e la sempre più viva certezza che ci sia più felicità nel dare che nel ricevere.

Mi sento di indirizzare a cuor leggero, chi non sa dove sbattere la testa, di fronte ad ostacoli che sembrano insormontabili e difficili da gestire con le proprie forze, allo staff e alla struttura del Centro di Salute Mentale di Trento.

Senza vergogna, senza pregiudizi ma con tanta voglia di ottenere il meglio da circostanze apparentemente senza via d'uscita. ■

Laura