IL COORDINAMENTO AUSTRALIANO DEGLI UDITORI DI VOCI (Hearing Voices Network Australia)

Fonte: Hearing Voices Info Booklet, Hearing Voices Network Australia, Sept 2008, pagg. 7, 10, 11, 13
Traduzione di Angelo Arecco

HVNA: Un po' di storia

Nel luglio del 2005, la fondazione "Richmond Fellowship of Western Australia" (RFWA) invitò Ron Coleman (conferenziere internazionale, uditore di voci e formatore nel campo della salute mentale) e Karen Taylor (formatrice nella salute mentale e infermiera psichiatrica) a Perth per condurre una serie di seminari sulla "Recovery" (guarigione). In qualità di delegato di INTERVOICE (*il Coordinamento Internazionale per la Formazione, l'Istruzione e la Ricerca sul sentire le voci)*, Ron Coleman ci sostenne e incoraggiò a iniziare la costituzione di un Coordinamento per Uditori di Voci anche qui in Australia.

Ciò portò la RFWA a intraprendere il passo innovativo di patrocinare lo sviluppo della HVNA. La RFWA ha sostenuto l'avvio del coordinamento sin dal primo giorno ed è tuttora impegnata al suo continuo sviluppo ed espansione in tutto il Paese. La RFWA ha finanziato l'opportunità di inviare una rappresentanza della HVNA alle conferenze di INTERVOICE per due anni di seguito, il primo in Scozia e il secondo in Danimarca. Inoltre, nel marzo 2006, ha assunto un'operatrice con passato di utente (come consulente per gli utenti) con l'incarico di Direttrice della HVNA. Nel maggio 2007 due operatori con impiego a progetto part-time sono stati assunti a seguito di un progetto sponsorizzato da LotteryWest.

Un'equipe di lavoro per lo sviluppo di un coordinamento per uditori di voci formata da utenti locali, uditori di voci ed operatori sia pubblici che appartenenti ad organizzazioni non governative ci ha assistito e tuttora è impegnata nel lavoro di supporto e sostegno.

A proposito della HVNA

Come associato di INTERVOICE, la HVNA ha buoni contatti con i Coordinamenti di Uditori di Voci a livello globale e con i responsabili internazionali del settore. Siamo impegnati a introdurre in Australia un servizio di qualità e pratiche innovative; cerchiamo di offrire sostegno agli uditori, agli utenti, ai famigliari e agli operatori della salute mentale in tutto il Paese che intendono utilizzare un approccio per organizzare gruppi. Come fine ultimo, speriamo che la nostra organizzazione si evolva fino ad essere gestita dai consumatori della salute mentale.

Il ruolo della HVNA

Agevolare l'accettazione dell'esperienza del sentire le voci e promuovere la guarigione delle persone che sentono voci angoscianti (dove per guarigione intendiamo vivere una vita piena e ricca di significati dalla prospettiva dell'individuo). Questo si può ottenere attraverso il sostegno ai gruppi di auto aiuto, l'istruzione e la consapevolezza.

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA – APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) – CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it – intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

La nostra visione

Essere in prima linea nella battaglia per arrivare ad un approccio innovativo alla guarigione e guidato dai consumatori.

I nostri obiettivi chiave

Intendiamo realizzare la nostra visione attraverso quattro obiettivi prefissati:

- Gruppi che facciano parte del Movimento Uditori;
- Istruzione e consapevolezza;
- Compartecipazione
- Infrastrutture e risorse.

I nostri principi fondamentali

- Accettare che il sentire le voci è un'esperienza valida;
- Rispettare l'interpretazione e i convincimenti di ogni persona circa la propria esperienza;
- Favorire e agevolare la sicurezza e il benessere di ognuno;
- Promuovere la speranza;
- Aiutare i consumatori a sapere che non sono soli;
- Credere nella capacità di ogni persona a prendere il controllo della sua esperienza e guarire;
- Incoraggiare le persone a riunirsi tra loro e sentirsi al sicuro nella condivisione delle esperienze e strategie di affrontamento individuali;
- Lavorare con spirito di collaborazione e inclusione con altri servizi per sviluppare le conoscenze e arrivare ad un approccio olistico alla guarigione;
- Favorire e sostenere l'indipendenza e il potere personale del consumatore.

I Gruppi di Uditori di Voci

Benvenuto: se ti capita di avere sensazioni uditive, visuali o di qualsiasi altro tipo (sensoriali, olfattive, e così via) che gli altri non possono né sentire né vedere né provare, allora sei venuto nel posto giusto. Un gruppo voci può fare al caso tuo.

I benefici della partecipazione a un Gruppo di Uditori di Voci sono ben noti in Europa e nel Regno Unito dove l'approccio al sentire le voci è diventato la corrente di pensiero dominante.

I Gruppi di Uditori di Voci forniscono supporto tra pari e incoraggiamento. Esiste il riconoscimento che per molte persone i servizi di salute mentale non hanno funzionato. I Gruppi di Uditori di Voci possono essere pensati come un'aggiunta a terapie esistenti, tuttavia questi gruppi non sono "doppioni" dei servizi. Al contrario, viene offerto qualcosa di nuovo che ha già contribuito a migliorare la vita di migliaia di consumatori della salute mentale in tutto il mondo.

Vantaggi dei Gruppi di Uditori di Voci

La ricerca sui Gruppi di Uditori Voci all'estero ha documentato numerosi vantaggi:

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA – APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) – CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it – intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

- Offrire un ambiente sicuro dove gli uditori di voci possono parlare liberamente delle loro esperienze e sentirsi accettati e a proprio agio;
- Incoraggiare la partecipazione attiva e la guarigione, e potenzialmente ridurre l'eventualità di un ricovero psichiatrico;
- Promuovere l'associazionismo tra uditori di voci, gli erogatori dei servizi e i consumatori della salute mentale;
- Aiutare le persone che sentono le voci a sapere che non sono sole;
- Aiutare le persone a costruire la fiducia in se stesse e arrivare a padroneggiare le proprie voci (lo sradicamento non è un nostro obiettivo).

Come usare i Gruppi di Uditori di Voci

Le persone partecipano ai gruppi per mettersi in contatto con gli altri, per imparare cose sulle loro voci e cercare di cambiare alcuni aspetti della loro vita.

Affinché il cambiamento avvenga, si deve essere pronti a praticare nuove strategie di affrontamento e apprendere nuove idee. L'ascolto attivo di altre persone che parlano delle loro voci ti aiuterà, ammesso che si voglia perseverare. *"Se deve essere fatto, spetta a te"*

Sentire le voci

Aromagician (Nuova Zelanda) parla online alla madre di un' uditrice di voci, appena diagnosticata schizofrenica: "Inizialmente può essere molto angosciante, nella maggior parte dei casi le persone possono mettere in relazione la prima comparsa delle voci a un periodo traumatico della loro vita.
E' importante che lei (sua figlia) sappia che:

1) si tratta solo di voci, non le possono fare alcun male, in nessun modo;
2) non sempre dicono la verità. A volte lo fanno, a volte no;
3) ci sono modi per aiutare a controllare le voci. I miei suggerimenti sono: ascoltare musica su un I-pod o un walkman. Mantenere la mente concentrata su altre attività (film, cruciverba, visitatori) [Nota: *la distrazione non è consigliata come una strategia continuativa ma può essere utile inizialmente o in qualche occasione, HVNA*]."

Alcune persone credono che dire alle voci di andarsene e mettere da parte un po' di tempo al giorno per ascoltarle le aiuti a ridurne la frequenza. Tenere un diario, per descrivere le voci, e scrivere il contenuto, aiuta la persona a vedere le cose da una diversa prospettiva ed in alcuni casi possono paragonare le voci a persone o esperienze passate che hanno avuto e che non hanno risolto.

Lo scopo prioritario del Coordinamento degli Uditori Voci è quello di creare l'accettazione che il sentire le voci è un'esperienza valida di cui esistono molte spiegazioni.

Così facendo, miriamo a cancellare lo stigma sul sentire le voci e a mettere in grado gli uditori di voci a realizzare il proprio posto in una società che conosce e capisce il loro malessere.

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA - APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) - CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it - intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

Cosa mi posso aspettare da un Gruppo di Uditori?

Solitamente, all'interno di un Gruppo Uditori di Voci, un certo numero di persone che condividono l'esperienza del sentire le voci si ritrova per aiutarsi e sostenersi a vicenda, scambiare informazioni e imparare l'uno dall'altro/a. I Gruppi si basano sull'idea concreta che un problema condiviso è un problema diviso a metà. Questo è il principio del sostegno tra pari, ovvero tra persone con esperienze in comune.

Sostegno tra Pari

Il valore del sostegno tra pari è stato valorizzato come un vantaggio da parte di diversi gruppi, dalle persone guarite da un tumore a quelle guarite da una malattia mentale. Sebbene la nozione di sostegno tra pari, in senso più formale, sorse soprattutto dal movimento degli Alcoolisti Anonimi nel 1935, l'idea che le persone trovatesi di fronte ad avversità similari possono aiutarsi l'un l'altra è circolata sin dall'antichità (Davidson, Chinman, Sells e Rowe, 2006).

Dall'ispirazione degli A.A. i principi del sostegno tra pari sono stati adottati in altri ambiti e discipline, dall'istruzione alla dipendenza da sostanze, e più di recente nella salute mentale – dove i consumatori stanno per essere lentamente riconosciuti come una importante risorsa per i propri pari. Nello specifico, il movimento delle voci si ritrova tra questi e fornisce auto o mutuo aiuto.

Gli uditori di voci s'incontrano in gruppo ed hanno l'opportunità di:
- Condividere la loro esperienza con pazienti e non-pazienti;
- Esplorare modi diversi di gestire e affrontare le proprie voci;
- Avere accesso ad informazioni e risorse e imparare le tecniche del processo di guarigione.

I Gruppi Uditori Voci sono un ambiente sociale che incoraggia e promuove:
- L'acquisizione del potere personale;
- L'interdipendenza;
- Una visione dei membri del gruppo come "esperti per esperienza".

I gruppi forniscono:
- Accettazione e il senso di non essere soli;
- Un luogo sicuro per parlare di visioni e di voci;
- Un'occasione di apprendimento sul significato delle voci e su come arrivare ad avere il controllo dell'esperienza;
- Un'occasione per costruire reti sociali e di sostegno più forti;
- Un trampolino per gettarsi nel volontariato e successivamente per avere un lavoro retribuito.

Nei gruppi voci le persone vengono messe in grado di scegliere i modi in cui vogliono gestire la propria esperienza. Alcuni potrebbero voler accontentarsi di conviverci, altri potrebbero voler capirla e imparare qualcosa di più. I gruppi voci forniscono accesso alle informazioni e alle risorse in modo che ciascuno possa optare per la scelta che ritiene più opportuna.

Inoltre, i Gruppi Uditori Voci permettono alle persone di analizzare il rapporto tra la loro storia di vita e la loro esperienza del sentire le voci, nel caso intendano farlo.

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA – APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) – CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it – intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

"Il mio Gruppo Voci mi ha aiutato a riprendermi la vita, è stato semplicemente stupendo mettersi in contatto con altri, che, come me, sentono le voci. Non mi ero reso conto di quante persone si sentono come mi sento io. Ora mi sento meno solo e nel mio futuro c'è la speranza."

(Anonimo)

Linee guida del Coordinamento australiano degli Uditori di Voci

- Accettare che le voci e le visioni sono esperienze reali;
- Accettare che le persone che sentono voci o hanno visioni non sono da meno delle altre;
- Rispettare ogni membro come esperto;
- Sancire la libertà di parlare di qualsiasi cosa, non solo voci e visioni;
- Sancire la libertà di sfidare le norme sociali;
- Incoraggiare un ethos di autodeterminazione;
- Valorizzare il linguaggio comune, non professionalizzato;
- Essere un gruppo di auto aiuto e non un gruppo clinico che offre una cura;
- Focalizzarsi soprattutto sulla condivisione delle esperienze, sostegno ed empatia;
- I membri non devono essere soggetti a deferimento, dimissioni o valutazioni del rischio;
- I membri possono andare e venire come vogliono, senza ripercussioni;
- I membri sono consapevoli dei limiti e dei vincoli legati alla privacy;
- Accettare le persone come sono;
- Non fare supposizioni di uno stato di malattia;
- Essere un gruppo di auto aiuto e non un gruppo terapeutico;
- Poter essere una comunità alla quale le persone possono appartenere;
- Lavorare per la difesa dell'eguaglianza nel gruppo;
- Decidere sui limiti alla privacy e non lasciarlo fare al facilitatore;
- Risolvere i problemi collettivamente;
- Condividere la responsabilità anziché lasciarla al solo facilitatore;
- I membri continuano ad esserlo finché lo reputano necessario;
- Essere aperti alle persone da altre aree geografiche;
- Il facilitatore non deve essere sotto pressioni di tipo clinico o di dover riferire ad alcuno;
- Incoraggiare, sostenere e agevolare gli uditori di voci ad assumere il ruolo di co-facilitatore o facilitatore.

- ✓ *Grazie al HVN di Manchester per averci permesso di utilizzare le loro Linee guida come base per le nostre (che si evolvono e cambiano di continuo).*
- ✓ *Sebbene i nostri gruppi preferiscono lavorare in un'ambientazione non-clinica, ci occupiamo di sostenere anche quelli in ambiente clinico che desiderano contribuire con il loro lavoro sulle voci.*

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA – APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) – CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it – intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26