

Salut. Després de tres anys, els professionals del Centre de Salut Mental de Figueres asseguren que són palpables els resultats del taller d'escriptura que es realitza amb els seus pacients. «Els aporta una gran millora en aspectes com les habilitats socials, la capacitat d'atenció i concentració o l'autoestima, entre altres aspectes» assenyala la psicòloga Immaculada Riu, cosa que acaba repercutint en un benefici per a la seva salut mental.

Els tallers d'escriptura ajuden a afrontar malalties mentals

► L'Associació Entretemps ofereix als pacients del Centre de Salut Mental de Figueres eines per fomentar la seva autoestima i confiança i millorar la seva qualitat de vida i benestar



Els participants del taller d'escriptura creativa del Centre de Salut Mental de Figueres.

IMPROCAT

SÒNIA FUENTES. FIGUERES

■ El taller d'escriptura destinat als pacients del Centre de Salut Mental de Figueres és una activitat que permet integrar en el tractament dels pacients activitats que els ajuden a assolir els objectius terapèutics perquè puguin tenir una millor qualitat de vida i benestar emocional. L'Associació Entretemps és l'encarregada d'impartir aquests tallers i, després de tres anys de funcionament, es comencen a recollir resultats: «Veiem un efecte molt positiu en l'estat d'ànim i de confiança de les persones participants, la qual cosa repercuteix en una millor disposició per afrontar la malaltia», assegura la presidenta de l'associació, Marie-Noëlle Marange, que imparteix el taller juntament amb Carme Caum, membre de l'entitat.

«Partir de la realitat cap a la ficció és un treball molt lent, però molt eficient que els ajuda a sortir de la seva quotidianitat i de la seva malaltia», assenyala. Els tallers «s'han convertit en una eina excel·lent per aconseguir que els participants guanyin autonomia, autoestima, i seguretat en si mateixos, a través de l'expressió escrita. Han millorat molta l'hora

de plantejar històries, pensar i expressar-se oralment i per escrit».

Potenciar la concentració

Durant l'activitat, es potencia que els usuaris «tinguin la capacitat d'escolta quan els altres llegeixen, i que sàpiguen fer preguntes, potenciant sempre la capacitat de concentració». S'aconsegueix principalment a través dels jocs literaris amb els quals construeixen personatges de ficció. «D'aquesta manera, les seves inquietuds, preocupacions i també

els seus gustos, es manifesten a través d'un personatge fictici i els és més fàcil expressar el que senten a través d'un joc que tant pot ser oral, com escrit».

L'activitat està destinada a un màxim de vuit participants que s'han mantingut fidels els darrers anys, progressant al mateix temps que el taller ha evolucionat: «Tenim en compte les capacitats dels participants, però sempre demanem una mica més i els usuaris estan respondent molt bé, de seguida van enten-

dre que no és un joc, ni un passatemps, sinó que tot el que fem els ajuda a construir la seva persona, la seva manera de comunicar-se i s'han obert molt a l'hora d'explicar el que els passa» reitera.

Des del Centre de Salut Mental, la psicòloga Imma Riu creu que: «Els pot aportar una gran millora en molts aspectes com ara les habilitats socials, la capacitat d'atenció i concentració, la memòria, l'autoestima, la creativitat entre altres aspectes. El fet que puguin escriure una història

a través d'un personatge, per exemple, els permet expressar-se amb més facilitat i en alguns pacients hem pogut observar una evolució en molts aspectes. El fet de llegir allò que han escrit, per altra banda, els permet afrontar en un entorn segur l'ansietat social que molts pateixen. Tot això acaba repercutint en la millora de la confiança personal» explica.

Resultats palpables

Ja fa tres anys que en Joan assisteix regularment cada dimarts al Centre de Salut Mental de Figueres per seguir aquest taller. És un dels participants més veterans i manifesta sentir-se sorprès de com les idees li fluïxen ara. «M'estimula la creativitat» assegura.

La majoria dels assistents coincideixen que gràcies al taller poden desconectar de la quotidianitat a través de la creació literària. Al centre també s'ofereix la música i l'art com a vies per potenciar la creativitat dels usuaris. La Dolores segueix diferents tallers al centre i està molt satisfeta dels resultats: «He guanyat seguretat en mi mateixa: la musicoteràpia em permet descobrir nous sons, mentre que la creació literària m'ha ajudat a crear frases que estèticament són agradables». Al seu costat seu l'Anna. És una de les participants que s'hi ha incorporat més tard i comenta: «Escric coses que mai havia pensat que escriuria», satisfeta perquè sempre havia tingut inquietuds en aquest aspecte. Per a la Montse, seguir el taller, li ha permès desenvolupar millor les idees i guanyar en agilitat mental. Els resultats són palpables, diu.

La satisfacció personal és general i es respira en l'ambient, per exemple quan de forma decidida llegeixen els textos que han preparat. «Ara treballem textos sencers i els dona molta alegria i satisfacció poder arribar a construir un text amb tots els seus elements» asseguren des de l'entitat organitzadora.

La valoració positiva tant dels professionals que deriven els participants als diferents tallers, com dels mateixos usuaris i, permet assegurar-li la seva continuïtat com a eina terapèutica.

Activitats amb funció socialitzadora i terapèutica

L'entitat ha estès els tallers al Centre de Rehabilitació Mental de Girona i Santa Coloma

SÒNIA F. FIGUERES

■ L'Associació Entretemps és una associació fundada l'any 2010 per la filòloga i lingüista Marie-Noëlle Marange i Carme Caum, amb un

primer objectiu: dur a terme tallers d'escriptura creativa i lúdica adreçats a nens i nenes ingressats per malalties cròniques. De seguida es va proposar el projecte a entitats i institucions que acullen joves i adults amb risc d'exclusió social. A Figueres, en una activitat amb la biblioteca, l'associació va oferir fa un parell d'anys una activitat encaminada a potenciar la creativitat dels més joves.

Des de finals del 2016, Entre-

temps ha recuperat també un dels seus primers objectius: acostar l'escriptura lúdica a persones de centres mèdics i hospitalaris. Ara ofereix tallers d'escriptura al Centre de Salut Mental de Figueres i també al Centre de Rehabilitació Mental de Girona i un altre a Santa Coloma de Farners.

A Figueres, els tallers es van aturar durant el primer confinament, a partir del 13 de març. «En canvi, vàrem tornar a desenvolupar les

activitats amb tota normalitat a partir de finals de setembre fins ara» assenyala els organitzadors.

La direcció del Centre va decidir deixar funcionar els diferents tallers, ja que els usuaris necessiten venir a les instal·lacions del centre i poder participar en les activitats considerades com terapèutiques. A part, aquestes activitats, com els tallers d'escriptura, els permeten sortir de casa seva i gaudir d'una vida social.