

Slišanje glasov:

## SEMINAR O DANSKIH IZKUŠNJAH IN PRISTOPIH K SLIŠANJU GLASOV

Danska je verjetno ena od držav (poleg Anglije), v kateri se je gibanje Slišanje glasov (Hearing voices) najbolj uveljavilo in razširilo. Ne samo v okviru civilne družbe in v skupnostnih prostorih, ampak je tudi v zelo veliki meri integrirano v tamkajšnjo socialno psihiatrijo. Zato smo se odločili, da na letošnji slovenski seminar o slišanju glasov povabimo skupino danskih strokovnjakov in aktivistov, da nam predstavijo svoje poglede in izkušnje.

V dveh dneh seminarja, ki bo 26. in 27. maja potekal v Ljubljani, se nam bodo pridružili Mette Askov, Katrine Folke Jespersgaard in Trevor Eyles, od katerih sta prvi dve osebi z lastno dolgoletno izkušnjo slišanja glasov in psihiatričnih hospitalizacij. Mette Askov je trenutno predsednica danske nacionalne mreže slišanja glasov ter vodi več podpornih skupin za slišalce glasov. V Sloveniji jo poznamo po filmu *Mettejini glasovi*, v katerem pripoveduje o svojem življenju in okrevanju. Film smo že predvajali na javnih dogodkih v približno desetih slovenskih mestih. Mette pravi, da glasove sliši že 38 let.

Katrine Folke Jespersgaard, nekdanja slišalka glasov, vodi podporno skupino na zaprtem forenzičnem oddelku ter drugo podporno skupino za mlade pod 18 leti starosti. Predvsem slednjo nam bo na seminarju podrobneje predstavila. Trevor Eyles pa je zaposlen v sistemu danske socialne psihiatrije v mestu Århus kot svetovalec za razvoj in je od leta 2003 dalje zadolžen za razvijanje podpore slišalcem glasov ter za usposabljanje in supervizijo zdravstvenih delavcev. Njegovo delo je v glavnem razvijanje in vzpostavlanje mreže podpornih skupin za slišalce glasov, razvoj za to vzpodbudnega systemskega okolja ter umeščanje podpornih skupin v sistem socialne psihiatrije. Ta model in izkušnja danskega mesta Århus sta tudi v svetovnem merilu (še) precej edinstvena, zato bomo tudi temu na seminarju posvetili nekaj časa.

V skladu z normalizacijsko in destigmatizacijsko usmerjenostjo gibanja slišanje glasov bomo na seminarju veliko časa posvetili tudi deljenju osebnih zgodb in pripovedi o lastnih izkušnjah, o lastnem življenju, o doživetjih v psihiatričnem sistemu, o lastnih načinih spoprijemanja z glasovi ter o procesih okrevanja. Organizatorji verjamemo v moč vrstniške podpore in učenja na osnovi izmenjave izkušenj. Na seminarju zato želimo vzpostaviti vzdušje, ki bo naklonjeno sprejemanju izkušenj vsakogar.

Udeležba na seminarju bo za osebe, ki imajo lastno izkušnjo slišanja glasov, videnja podob, vonjanja vonjav, čutenja dotikov

ali zaznavanja prisotnosti, ki jih drugi ljudje ne zaznavajo – brezplačna. Seminar je v resnici namenjen najprej ljudem s takimi izkušnjami, potem pa še njihovim podpornim osebam, strokovnjakom, prostovoljcem in študentom poklicev dela z ljudmi. Več o seminarju in o načinu, kako se nanj prijaviti, najdete na <http://www.slsanjeglasov.si/novice.html> ali na FB Slišanje glasov - Slovenija.

## SLIŠANJE GLASOV PRI OTROCIH IN MLADIH

Slišanje glasov in podobne izkušnje se pojavljajo tudi pri otrocih in mladih in to celo pogosteje, kot pri starejših in odraslih. V veliki meri je to prehodni pojav, ki s časom izzveni. O slišanju glasov pri otrocih in mladih je napisanih veliko manj člankov in knjig kot o slišanju glasov pri odraslih. Po avtorjevem vedenju obstaja le ena knjiga, ki je v celoti posvečena slišanju glasov pri otrocih in mladih, in ki je celo sestavljena iz dveh knjig (oz. delov), od katerih je eden namenjen otrokom, drugi pa staršem, knjiga Sandre Escher *Otroci, ki slišijo glasove* (Children Hearing Voices).

Podobno, kot je o slišanju glasov pri otrocih napisano manj kot pa o tovrstnih izkušnjah pri odraslih, je tudi podpornih skupin za mlade veliko manj, in tudi manj je organizacij, ki se ukvarjajo z mladimi. Na internetu smo našli le dve ali tri skupine za slišanje glasov pri mladih. Ena od njih deluje v danskem mestu Århus, in na seminarju o slišanju glasov bomo gostili Kathrine Folke Jespersgaard, ki se srečuje prav s to skupino. Med organizacijami in projekti, ki se ukvarjajo s slišanjem glasov med mladimi in s podpornimi skupinami za mlade, pa je verjetno najbolj znan projekt *Voice collective* iz Londona. Na njihovi strani (<http://www.voicecollective.co.uk/>) najdemo dva odlična vodiča za starše in skrbnike, in sicer *Uvod v slišanje glasov brez ovinkarjenja* (A straight talking introduction) in *Vodič za spoprijemanje in okrevanje* (A guide to coping & recovery). Išče prostovoljce, ki bi prevedli ta dva kratka priročnika v slovenščino. Kogar to zanima, naj nam piše na [slisanjeglasov@gmail.com](mailto:slisanjeglasov@gmail.com). V slovenskem projektu Slišanje glasov imamo namen v bodočnosti povabiti v Slovenijo ljudi, ki delujejo v projektu *Voice collective*, da nam predstavijo svoje delo in izkušnje.

V nadaljevanju predstavljamo prevod prispevka z desetimi navodili za starše otrok, ki slišijo glasove (<http://www.intervoiceonline.org/2575/young-people/parents/a-10-point-check-list.html>).

NAROD SI BO SODBO PISAL SAM. RAZEN ČE NE BO RAZVELJAVLJENA.

Kaj lahko storite, če vam vaš otrok pove, da sliši glasove?

1. Potrudite se, da se ne boste na to preveč močno odzvali. Čeprav boste upravičeno zaskrbljeni, se potrudite, da ne boste na otroka prenašali svoje zaskrbljenosti.
2. Sprejmite, da je slišanje glasov za vašega otroka resnična izkušnja. Sprašujte otroka o njegovih glasovih, kako dolgo jih že sliši, kdo ali kaj so, ali imajo imena, kaj pravijo, itd.
3. Naj vaš otrok ve, da je veliko otrok, ki slišijo glasove, in da glasovi večinoma čez nekaj časa izginejo.
4. Tudi če glasovi ne izginejo, se vaš otrok lahko nauči živeti v harmoniji z njimi.
5. Pomembno je, da preprečite, da bi se vaš otrok počutil zaradi tega izoliran ali drugačen od drugih otrok. Vaš otrok je poseben, morda nenavaden, ampak normalen.
6. Ugotovite, ali ima vaš otrok kake stiske ali težave, s katerimi se težko spoprijema ali jih težko rešuje. Pomislite na čas, ko so se glasovi prvič pojavili: kaj se je takrat dogajalo z vašim otrokom? Kdaj so se glasovi prvič pojavili? Se je takrat dogajalo kaj nenavadnega ali za otroka zelo stresnega?

7. Če menite, da potrebujete zunanjo pomoč, poiščite strokovno osebo, ki bo pripravljena sprejeti izkušnjo vašega otroka in delati z njim na sistematičen način za boljše razumevanje in soočanje z njegovimi ali njenimi glasovi.
8. Bodite pripravljene prisluhniti svojemu otroku, če želi govoriti o svojih glasovih. Za pomoč pri tem uporabite risanje, slikanje, igro vlog in druge ustvarjalne načine, da bi otroku pomagali opisati, kaj se dogaja z njimi ali z njo.
9. Nadaljujte s svojim življenjem in ne dovolite, da bi izkušnja slišanja glasov postala središče življenja vašega otroka ali vas.
10. Večina otrok, ki dobro živi s svojimi glasovi, živi v podpornih družinah, ki sprejemajo te izkušnje kot del tega, kar njihovi otroci so. To lahko storite tudi vi!

Bojan Dekleva

07  
KRALJI  
ULICE

Zgodovinska rubrika:

## IZSEK ČASA

Zgodovina pravijo, nas bi morala kaj naučiti. Drugi razmišljajo, da je čas ciklični in se stvari tako ali tako ponavljajo. Pri odnosu do revščine, brezdomstva bi lahko trdili, da se res. Pojavljajo se podobne dileme kot so se pojavljale pred »100 leti«. V novostari rubriki bomo objavljali časopisne »pričevalce« tega kakšen je bil nekdanji odnos do najbolj družbeno odrinjenih ljudi, ki nam jih je iz svojega nabora predala Nena Židov.



**3. Naj zurjeni in premožni gospodarj: in gospodinje s svojo veljavnostjo svaré v soseski lenobo in slabo gospodarstvo, in naj neskerbnežem, lenúhom in zapravlživcom ne posojujejo, in naj jim ne pusté veljati o tem nobenega praznega izgovora. Naj ne podpirajo iz neumnega usmiljenja nobene nepotrebne beračije, posebno otrok, mladih ljudi in ptujih ne; ker taka beračija je šola veliko hudega. Vsaka soseska naj svoje res potrebne, stare, slepe, kruljeve, bolne reveže z vsim potrebnim preskerbí. To je dolžnost in dobro delo, ne pa lenobo rediti in vaditi. Morajo tudi dobre dela po pameti biti. (Dal. sl.)**