

Slišanje glasov:

# SEMINAR Z WILLOM HALLOM NA TEMO SAMOMORILNIH OBČUTIJ IN JEMANJA PSIHIATRIČNIH ZDRAVIL

Letos spet, tako kot že nekaj let zapored, gostimo Willa Halla, prvoosebne strokovnjaka, svetovalca, pisca, predavatelja, aktivnega zagovornika in aktivista na področju duševnega zdravlja. V medijih pogosto nastopa v vlogi zagovornika uporabniških gibanj ter prizadevanj za reforme sistema pomoči na področju duševnega zdravlja. Pri Kraljih ulice smo prevedli in izdali dve njegovi knjigi: *Vodnik za opuščanje uporabe psihiatričnih zdravil v skladu z načeli zmanjševanja škode ter Prijateljstvo je najboljšo zdravilo – vodič za ustvarjanje skupnostne mreže podpore za duševno zdravje.*

8. in 9. decembra skupaj s Fakulteto za psihoterapevtske znanosti SFU v Ljubljani organiziramo seminar, ki ga bo vodil Will Hall. Temi seminarja bosta dve, vsaka en dan. 8. decembra bo tema »Živeti s samomorilnimi občutji«, 9. decembra pa »Opolnomočenje in optimizacija jemanja zdravil«. Udeležba na seminarju bo za osebe, ki imajo lastno izkušnjo z duševnimi težavami, brezplačna. Več informacij najdete na: <http://www.slihanjglasov.si/novice.html>.

Projekt Slišanje glasov

## DRUŠTVO LUDRUGA IN NJENE EKIPE ZA PSIHOSOCIALNO PODPORO V SKUPNOSTI

V prejšnji številki Kraljev ulice (november 2018) je bilo predstavljeno delovanje zagrebske nevladne skupine za pomoč ljudem z duševnimi motnjami Ludruga, sam pa sem se konec oktobra udeležil njihove predstavitve projekta vrstniške podpore. Ob pomoči mesta Zagreb in Ministrstva za demografijo, družino, mlade in socialno politiko so skupaj z nizozemskim Enik recovery collegeom (»šola za okrevanje«) izvedli izobraževanje za vrstniške podpornike, v katero so vključili 18 oseb, pri katerih je bil pogoj, da imajo same ali njihovi najbližji izkušnjo z duševno motnjo. Sama terenska pomoč se je po uspešnem izobraževanju začela aprila letos in je v dobrega pol leta prinesla zavidanja vredne rezultate: štiri ekipe vrstniških pomočnikov, dve delujeta v Zagrebu ter po ena v Osijeku in na Reki, so v tem času zabeležile 733 intervencij pri 41 osebah, ki so obsegale najrazličnejše naloge: od družabništva do spremljanja v trgovino, k zdravniku, po opravkih. Temelj takšne pomoči strokovnjakov z lastno izkušnjo je v tem, da pomočnik na podlagi svoje izkušnje človeku, ki je v krizi ali iz nje počasi okreva, pokaže, da je okrevanje nekaj možnega.

Vrstniški timi delujejo v treh smereh: (1) ponujajo podporo v akutnih stanjih, kadar je človek v stanju krize, na primer psihoze, noče pa v bolnišnico; (2) omogočajo dlje trajajočo podporo pri

okrevanju od duševne krize osebam na domu in v njihovih domačih okoljih ter (3) nudijo enkratne intervencije – po telefonu ali z osebnim obiskom – z namenom čustvene stabilizacije osebe v krizi.

Eden od podpornikov Alen Oreškovič nam je predstavil tudi »dnevnik okrevanja«, sproti zapis lastnega dela in počutja, po katerem človek spremlja svoj razvoj in vtise, ki jih dnevni dogodki pustijo na njem, četudi se teh vtisov morda niti ne zaveda. Poudaril je, da mora človek, če želi pomagati drugim, najprej okrepiti sebe in temu ves čas namenjati zadostno pozornost, sicer se lahko še tako lepi in pozitivni načrti hitro izjalovijo. Ker tudi vrstniški podporniki niso osebe iz kamna in granita, so hkrati z izobraževanjem v Ludrugi razvili tudi sistem strokovne pomoči, da se lahko delavci pogovorijo s psihiatrinjo in psihoterapevtko. Ker smo poslušalci takemu vpletanju strokovnjakov v program prisluhnili sumničavo, so nam zagotovili, da gre dejansko za prijazno pomoč na enakopravni ravni, da strokovni sodelavci ne usmerjajo vrstniških strokovnjakov, pač pa jim le pomagajo z nasveti, ko razmere tudi za podpornika postanejo težke.

Tone

## MREŽA SLIŠANJA GLASOV ZAHODNEGA BALKANA

S septembrom 2018 se je začel izvajati nov projekt z naslovom »West Balkan Hearing Voices Network«, ki ga za 22 mesecev sofinancira evropski Erasmus+ program. Mrežo sestavlja društvo Prostor iz Beograda, zavod Turnić iz Reke ter Kralji ulice iz Ljubljane, društvo Tavan iz Sarajeva pa v mreži sodeluje, čeprav kot partner iz BiH ne more biti deležen sofinanciranja EU. Vsi omenjeni partnerji se poznamo in sodelujemo že od leta 2014 dalje.

Glavni namen projekta je izmenjevanje modelov dobre prakse ter uveljavljanje modela podpornega dela za ljudi v duševnih stiskah, ki ga razvija mednarodna mreža organizacij in posameznikov Intervoice. Intervoice združuje skupine in iniciative iz več kot 30 držav po celem svetu. Namen te mreže je razširjanje pozitivnih sporočil o izkušnjah slišanja glasov ter razvijanje upanja v možnosti dobrega življenja za ljudi, ki slišijo glasove, tudi preko družbene destigmatizacije takih izkušenj. V državah Zahodnega Balkana, kjer v sistemu skrbi za duševno zdravje prevladujejo velike institucije in medicinski model oskrbe, te iniciative pomenijo tudi podporo procesom deinstitucionalizacije na področju duševnega zdravlja in razvijanje alternativnih in dopolnilnih pristopov k današnjim, še preveč izključujočim medicinskim pristopom.

Gibanje Slišanje glasov podpira osebe, ki živijo z izkušnjami slišanja glasov in podobnimi nenavadnimi izkušnjami, in jim nudi priložnost za prevzemanje iniciative za lastno okrevanje. Gibanje vzpostavlja podporne skupine in tako spodbuja izmenjavo izkušenj med ljudmi, ki jih družijo podobne izkušnje. V okviru projekta bo izvedenih več srečanj in izmenjav ljudi iz vseh sodelujočih držav, tako ljudi z izkušnjo slišanja glasov kot brez nje. Prvo tako srečanje na Reki je že potekalo oktobra 2018 in na njem so se nam pridružili ljudje iz podpornih skupin iz Trsta.

Projekt Slišanje glasov

To gradivo je bilo izdelano v času, ko je bil projekt Slišanje glasov na društvu Kralji ulice vključen v projekt »Mreža slišanje glasov Zahodnega Balkana« (fondacija Tempus, program ERASMUS+; v trajanju 15.09.2018. do 14.07.2020) oz. je bilo s soglasjem avtorja/prevajalca objavljeno na domači strani projekta Slišanje glasov. *This material was produced in the framework of implementation of Erasmus+ project "West Balkan Hearing Voices Network" (15 September 2018 14 July 2020) by the Hearing Voices project at Kings of the Street Association.*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**KRALJI  
ULICE**

