

VABILO V ŠOLO ZA FACILITATORJE (POVEZOVALCE) PODPORNIH SKUPIN

Projekt Slišanje glasov že nekaj let organizira podporne skupine za ljudi, ki slišijo glasove, imajo videnja in ostale nenavadne izkušnje. Te skupine niso osnovane na vlogi nekega poklicnega strokovnjaka, ki bi delil nasvete ali kaj podobnega. Ker združujejo ljudi s podobnimi izkušnjami, so skupine prostor za medsebojno podporo, ki si jo dajejo strokovnjaki iz lastnih izkušenj.

V podpornih skupinah izmenjujemo izkušnje o načinih reševanja problemov, učimo se poslušati drug drugega in govoriti o svoji lastni izkušnji. Čeprav se pogovarjamo o najrazličnejših temah, ki se tičejo našega vsakodnevnega življenja, pa so podporne skupine tudi varen prostor za pogovor o glasovih, ki jih nekateri ljudje slišijo (drugi v njihovi okolici pa ne); o videnjih (ki jih nekateri vidijo, drugi v njihovi okolici pa ne) in ostalih podobnih izkušnjah, ki so lahko zelo prijetne ali pa zelo nepodporne in zoprne. O njih je v današnji družbi navadno težko govoriti in biti slišan, ne da bi te izkušnje ljudje že vnaprej razumeli kot bolezenske.

Teme, o katerih se pogovarjamo v podpornih skupinah, nikoli niso vnaprej določene, pač pa jih najdemo skupaj, saj so vsakič sproti nove – odvisne so predvsem od tega, kdo je tokrat prišel v skupino. Povezujejo jih »facilitatorji« oz. povezovalci – to so podporne osebe, ki skrbijo, da lahko vsak pride do besede, da se srečanja držijo okvirnega vnaprej dogovorjenega časa trajanja, da ljudje sodelujejo predvsem z deljenjem osebnih izkušenj ipd. Facilitatorji so lahko ljudje s prvoosebno izkušnjo glasov in drugih podobnih zaznav, lahko so to družinski člani teh oseb, lahko pa to vlogo zavzamejo tudi poklicni strokovnjaki na področju duševnega zdravlja.

Na podlagi več kot štiriletnih izkušenj organiziranja podpornih skupin smo si zamislili nekaj »kompetenc« podpornih oseb, ki povezujejo skupine. Hkrati bi lahko rekli, da so to tudi zaželeno kompetence in naravnosti vsake osebe, ki se želi spreminjati oz. najti način preživetja v in po neugodnih življenjskih razmerah.

- Kompetenca pozitivne naravnosti, ki se kaže v tem, da facilitator_ka zna v vsem, kar človek doživlja ali pove, videti nekaj pozitivnega, nekaj, kar je sprejemljivo, iz česar se je mogoče učiti, kar nosi v sebi kal pozitivnega razvoja itd.
- Kompetenca sprejemanja drugega in samega sebe. Tudi težkih zgodb (travmatskih) in »notranjih zaznav«, tako pri sebi kot v pripovedih drugih.
- Kompetenca »dajanja prostora za ubesedovanje«. Bodisi zgodb (težkih, travmatskih) bodisi notranjih zaznav.
- Kompetenca reči stvarjem bolj »JA« kot »NE«. S tem je mišljeno, da odgovoriš na stvari, ki ti jih kdo pove, z »ja«, s sprejemanjem, ne pa z zanikanjem njihove zgodbe, njihovih predlogov, njihove realnosti, njihovih razumevanj in pogledov.

- Razumevanje tega, da se »mora rana spet odpreti« (kot po operacijah, ko dajo v rano kanilo, da lahko steče gnoj ven). Ta misel je v zvezi s tem, da človek velikokrat svoje rane zapre in zapečati, s tem pa zapečati tudi možnosti iskanja rešitev za razne stiske, ki so povezane s temi ranami. In ostane zablokiran v nekem stanju, ki ni najboljše. V takih primerih je treba »rano spet odpreti«, se je spomniti in začeti pogovarjati o njej. Ubeseđenje je potrebno, da se lahko spet zaveš takratne situacije in zavzameš ponovno neko perspektivo do nje, morda drugačno.
- Do vsega tega pa prideš počasi, postopno, po malih korakih, skozi proces, ki ga ni mogoče prehitevati ali preskočiti. Facilitator potrebuje kompetenco razumevanja tega, da gredo stvari skozi proces in po malih korakih, po neki svoji časovni logiki.
- Razumevanje tega, da če človek svojih zgodb noče ali ne more ubesediti, je to morda zato, ker vzdržuje svoje krhko ravnotežje in ker tega pač še ne more. To je potem način varovanja sebe, kar je treba povsem spoštovati. V takih primerih je morda lažje govoriti o svojih notranjih zaznavah. Facilitator mora razumeti, da gre pri zadržanosti do govorenja velikokrat za problem strahu in sramu.
- Kompetenca razumevanja, da je ta, zgoraj omenjeni proces, predvsem notranji proces, ki ga od zunaj ni mogoče izsiliti. Mogoče pa je vzpostaviti ugodne pogoje za skupinsko sprejemanje in neobsojanje zgodb in notranjih zaznav ter za deljenje izkušenj in uvidov.
- Kompetenca »želje po več«, po spremembi, po novih načinih življenja in spoprijemanja.
- Kompetenca spodbujanja govorenja o (travmatskih) zgodbah in (notranjih) zaznavah. Govorenje je predpogoj za sprejemanje samega sebe in s tem tudi za spreminjanje.

Šola za facilitatorje se začne aprila in konča decembra 2019. Program šole bomo soustvarili ljudje z lastno izkušnjo glasov, videnj, njihove podporne osebe in svojci, strokovnjaki na področju duševnega zdravlja ... Srečevali se bomo enkrat mesečno. Za več informacij o začetku delovanja šole za facilitatorje se prijavite na slisanjegaslov@gmail.com, spremljajte domačo spletno stran <https://www.slisanjegaslov.si/novice.html> in Facebook stran projekta Slišanje glasov. Se vidimo!

Pomembni sta situacija sedaj ter pozitivna naravnost v iskanju poti iz preobčutljivosti v tenkočutnosti, k opolnomočenju za življenje.

Mojca Nahtigal, Bojan Dekleva in Juš Škraban

»NAŠI POLITIKI IN GOSPODARSTVENIKI IMAJO DOSTIKRAT DIAGNOZO: SKLEROSYS, CRAZYS, PROTESYS, TROMBOSYS, KER SE PRED PREISKOVALNIMI KOMISIJAMI NIČESAR NE SPOMNIJO.«

ROBERT ŽERJAV