

Slišanje glasov:

SREČANJE ERASMUS+ PROJEKTA NA REKI

V oktobru je bilo na Reki tretje srečanje ERASMUS+ projekta »West Balkan Hearing Voices Network«. Iz Slovenije nas je prišlo osem udeležencev in udeleženk, prišli pa so tudi drugi iz Beograda in Sarajeva. Gostitelj srečanja je bil Dom Turnič z Reke. Srečanje je potekalo v sklopu redne reške manifestacije, imenovane Mentalfest. Glavna tema je bila tokrat samomorilnost.

Najbolj se mi je vtisnila v spomin delavnica udeleženca iz Sarajeva, ki je svojo likovno delavnico začel s pripovedovanjem o sebi. V ključnem trenutku bolezni ga je podprlo sodelovanje z akademskim slikarjem. Z ustvarjanjem, katerega bistvo ni v lepoti slike ali umetniški žilici, temveč v poglobljanju vase. V najbolj boleče dele sebe, ki jih je pretil z roko na papir. Z ubesedenjem, ozaveščanjem izrisanega je ustvaril pot do sedaj neprepoznanega, skritega, neozaveščenega. Kar je hkrati tudi skupna potreba ljudi, ki sem jih spoznala in ki danes zmorejo živeti z glasovi.

T. Moore v knjigi *Nega duše* opisuje nego duše kot metodo, ki ni metoda za reševanje težav, temveč je njen cilj dati življenju globino in vrednost. V negi duše ne kažemo na problem, ga ne izrežemo, utišamo, odstranimo, odvzamemo breme, temveč prepoznamo sporočilo o nujnosti sprememb. Nadalje se mi zdi tudi skupna lastnost slišalcev glasov nepredstavljiva groza, strašno breme, ki nas

preganja skozi slišano in videno, nam krati spanec in pred katerim bežimo tudi v povečano dozo tablet.

Vendar včasih ni problem v moteči zaznavi, temveč v odnosu, ki ga imamo do zaznanega. Z medsebojnim pripovedovanjem zgodb, izražanjem nepredstavljenega, se ustvari možnost za spremembo odnosa in zmanjšanje notranjega pritiska. Naj nas ne ustavi nesmiselnost ali nerealnost zgodbe, skupaj najdimo način ubesedenja in prepoznanja problema, saj nas opazovanje spoprijatelji s težavo, namesto da jo obravnavamo kot sovražnika. Ob tem ne bo več potrebe po izrezanju, utišanju grozljivih skrajnosti v nas.

Težko je le poslušati, brez delovanja, vendar mora vsak od nas v sebi zbuditi svojo notranjo moč, kar pa je možno le skozi notranji proces, zmanjšanje pritiska notranjih trenj, to pa se lahko zgodi tudi s pripovedovanjem zgodb, naj so še tako nesmiselne, in z umetniškim ustvarjanjem. Z lastno izraznostjo, ki si jo dovolimo z načinom oblačenja, dnevno rutino, obrednim pitjem kave. Z vsem, kar ima podpis duše, naj bo navzven videti še tako nemogoče, polomljeno. Naj duša spregovori, se pokaže, kakšna je in ne kakšno bi radi.

Mojca Nahtigal

04
KRALJI
ULICE

ZAKLJUČEK PRVEGA CIKLA ŠOLE ZA FACILITATORJE IN FACILITATORKE PODPORNIH SKUPIN ZA SLIŠALCE GLASOV

Novembra 2019 smo v projektu Slišanje glasov Slovenija končali s prvim ciklom srečanj, ki smo jih poimenovali Šola za facilitatorje in facilitatorke podpornih skupin za slišalce glasov. Potekala je od aprila letos, obsegala skupaj 25 ur, vključno s celodnevni seminarjem z nizozemskim psihiatrom Dirkom Corstensom. Šolo smo začeli izvajati zato, ker smo njeni iniciatorji videli potrebo po tem, da se začnejo razvijati še nove podporne skupine za slišalce glasov poleg teh, ki sedaj potekajo v Ljubljani, za kar pa bi bilo potrebno več oseb, ki bi sledile načelom, kot jih uveljavlja mednarodno gibanje Hearing voices, in ki bi imele željo ter voljo organizirati in povezovati take skupine po Sloveniji.

Srečanj šole se je začelo udeleževati 16 udeležencev in udeleženk, a le šest se jih je udeležilo toliko srečanj, da jim bomo podelili priznanje o udeležbi na tem usposabljanju. 16 udeleženi oseb je sestavljalo zelo raznoliko skupino ljudi: od »preživelcev« ter prvoosebni strokovnjakov in strokovnjakinj z lastno izkušnjo pa do svojcev in strokovnjakov po poklicu; osebe zelo različnih starosti, izobrazbenega in poklicnega ozadja ter »kilometrini« dela in aktivizma na področju duševnega zdravja. Gotovo so bili njihova pričakovanja, izhodišča, pogledi in cilji tudi zelo različni, morda včasih medsebojno kar nasprotni. Domnevam, da se je večina oseb udeleževala srečanj v veliki meri bolj zaradi svojih težav, stisk ter potreb po »osebnem učenju«, torej učenju »za sebe«, kot pa iz zelo izražene potrebe in želje po tem, da bi začeli voditi kako podporno skupino (za druge). A tako je prav in dobro.

Naše podporne skupine namreč ne temeljijo na poklicnem in specializiranem znanju, ki ga pretežno razvijajo vede, kot sta

psihiatrija in psihologija, in ki naj bi ga potem tovrstni strokovnjaki kot »tisti, ki vedo«, uporabljali za izvajanje oblik podpore, ki bi jo ponujali drugim (svojim strankam; zastonj ali za plačilo), ampak na prvoosebni znanju in izkušnjah, ki pomenijo pomagati sebi s pomaganjem drugim ali pa pomaganje drugim s pomaganjem sebi. Tovrstno znanje seveda ni tako formalizirano in sistematizirano, kot je poklicno znanje, ampak je veliko bolj poosebljeno in se vsakič sproti razvija in uveljavlja v interakcijah med konkretnimi osebami, predvsem z razvijanjem osebnih odnosov.

V zaključnem srečanju šole smo ugotovili, da nam šola ni dala orodij in postopkov, ki bi jih sedaj lahko ali morali na enak način in ponavljajoče se izvajati v drugih skupinah, temveč nam je dala izkušnjo, kako med srečanja sobivati z drugimi ljudmi, tudi zelo drugačnimi kot smo sami. Šola nas je senzibilizirala za pojave, ki se dogajajo v skupinah, nam dala tudi izkušnjo konfliktov in različnih pogledov v skupini in nam nudila nekaj vpogleda v to, kaj bi lahko obsegalo delo facilitatorja ali facilitatorke podporne skupine. Na koncu smo se izvajalci šole odločili, da namesto precej ambicioznega izraza »Šola za facilitatorje« na priznanjih za udeležence uporabimo manj ambiciozen izraz »uvajalno usposabljanje Šole za facilitatorje«, ki pa odpira vizije in nakazuje možnosti za nadaljnje dejavnosti šole. Ena od takih priložnosti za nadaljevalno usposabljanje bo februarja 2020, ko v Ljubljani organiziramo večdnevni seminar na temo vrstniškega podpornega dela na področju duševnega zdravja z mednarodno udeležbo.

Bojan Dekleva

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**

