

SKUPNOSTNA PSIHIATRIJA, ODPRTI DIALOG IN VRSTNIŠKA PODPORA – KAJ SE LAHKO NAUČIMO OD NIZOZEMSKÉ?

Ljubljano sta obiskala Dirk Corstens, psihiater in psihoterapevt, in Richard Niessen, vrstniški podporni delavec z lastno izkušnjo težav v duševnem zdravju, zdaj zaposlen, da pomaga drugim, za kar prejema plačo. Prihajata iz nizozemske organizacije MET ggz, ki dela veliko različnih stvari v skupnosti. Predstavila sta eksperimentalni projekt, kjer postavljajo na prvo mesto potrebe ljudi in skupnosti (in ne denar) ter resnično poskušajo pomagati.

Več pogovora in konkretne pomoči, manj ali nič zdravil, inovativni pristopi

Dirk pove o primeru: »Mlad fant je slišal glasove, ki so mu govorili, naj nekoga ubije. Medicinska sestra me je prosila za pomoč. Rad bi dobil zdravila.«

»Lahko ti dam zdravilo, a najprej se pogovoriva.« Povedal sem mu, da smo ugotovili, da je slišanje glasov pogosto povezano z življenjskimi izkušnjami. Začela sva se pogovarjati. Diagnoza shizofrenije je obstajala, simptomi kot v priročnikih. V 15 letih nikoli ni jemal zdravil. A govoril sem z njegovimi starši, z njegovim delodajalcem ... Skupnostna psihiatrija v praksi. Dirk in Richard opišeta zgodovino in sedanost, probleme, izzive na Nizozemskem, dobre prakse in priložnosti, opišeta svoje delo, delovni dan ... Spoznamo nekatere pristope in principe dela, ki so bližje potrebam ljudi, ki jih v slovenski psihiatriji redko ali (še) ne uporabljajo.

Kaj je skupnostna psihiatrija? Ustvarjanje povezav, mrež. Vrstniška podpora je zelo pomembna – plačana ali ne. Ljudi v stiski na Nizozemskem usmerjajo na podporne skupine. Vrstniški podporni delavec gre najprej skozi lastno okrevanje, obstaja več usposabljanj oziroma izobraževanj. Večina bolj zaupa »vrstniku« z izkušnjami in se bolj obrača nanj kot na psihiatra. O odprtem dialogu je precej informacij na internetu in tudi dokumentarcev na YouTubeu. Izvemo, kako to poteka v praksi, zakaj so se v neki regiji na Finskem odločili zanj, kakšno je izobraževanje in kako na stolu sedi finski profesor psihoterapije Jaakko Seikkula, eden tistih, ki so vzpostavili ta pristop, v pogovoru z družino. Pomembne so besede in nebesedna govorica, tudi tišina. »Glavno je, da pomagamo ljudem, da se pogovarjajo med seboj, in se ne vmešavamo toliko.« Ljudje se počutijo slišane – nekateri prvič. Izkušnja Jaakka Seikkula je, da se ob *poslušanju* psihoza upočasnijo, stiska se zmanjša po enem, dveh ali treh srečanjih. Večinoma šele po treh srečanjih predpišejo zdravila, če se to zdi res potrebno. Raziskava na Finskem je pokazala, da je za ljudi s prvo psihozo tak pristop boljši kot z zdravili, uporablja se dosti manj zdravil, le polovica obravnavanih kadar koli dobi zdravila, nekateri jih še jemljejo – vedno zelo nizke doze, dosti manj jih pristane v bolnišnicah.

Oba predavatelja govorita umirjeno, bolj potih, vprašanja so tehtna, včasih presenetljivo, v dobrem smislu. Čutiš, da jima je mar za človeka, da svoj poklic opravljata s srcem. Lahko res vidiš, kako in zakaj odprti dialog deluje v praksi.

Zanimive so tudi vaje. Pol ure govoriti o eni besedi.

Zanimiv pogovor. Igra vlog: družina oziroma »mreža« (*network* – ki ni nujno sorodstvo) v stiski, dva novinca v vlogi facilitatorjev – vidimo, da marsikomu, navajenemu »običajne« komunikacije, ta pristop ni lahek, je najbrž treba kar veliko vaje in dela na sebi.

Ko je Dirk nastopil službo, je bila cenjena in spoštovana sistemska družinska terapija, zatem pa so jo izrinili »biološka psihiatrija« in »zdravila«. Verjamem, da je »lažje« predpisati tablete. Obenem se je konec sedemdesetih let tam razvila socialna psihiatrija, skupnostni centri za mentalno zdravje so postali zelo močni, večino časa je Dirk delal v njih. Ves čas sta bila dva sistema: ti centri in bolnišnice, ki so se skozi leta začeli približevati drug drugemu.

Na Nizozemskem porabijo veliko denarja za duševno zdravje, problem pa je, kako je porabljen. Imajo največ psihiatričnih postelj na prebivalca v EU. Slišimo, da je 60–70 % ljudi ali več hospitaliziranih proti svoji volji. Gibanje Novo duševno zdravje je na Nizozemskem nastalo kot odgovor na mnoge probleme. Želi doseči skupnosti, ljudi vzpodbuditi, da si začnejo pomagati. Odkriti, kaj lahko naredijo, ne glede na diagnoze.

Zakaj se je Dirk odločil za ljudem in naravi prijaznejše načine pomoči? Kot študent medicine je imel sošolca: »Zelo pameten, prijazen. V dveh urah je naredil toliko kot jaz v dveh dneh!« Imel je fotografski spomin in diagnozo shizofrenije. Vsake toliko so ga ob krizi starši odpeljali, po nekaj mesecih se je vrnil. Skupaj sta šla na prva predavanja iz psihiatrije, potem se jih ni več hotel udeleževati. »So full of bullshit.« Na začetku Dirk ni želel uporabljati prisile, a v težkih situacijah ni znal drugače. Kasneje mu je pomagal psihiater Marius Romme, ki je začel gibanje Slišanje glasov in je zdaj star 86 let ter še vedno dejaven v gibanju.

Moji vtisi so dobri. Vesela sem, da tudi v Sloveniji deluje Društvo slišanje glasov in so izobraževanja za nas, ki slišimo glasove, zastoj, za svojce polovična cena. Da pridejo tudi kak psihiater, psiholog, študenti, strokovni delavci. Kar slišimo od predavateljev in udeležencev, je dragoceno. Pravi odprti dialog. Izvemo o duševnem zdravju na Nizozemskem, Finskem, v bivši Jugoslaviji, kaj delajo v partnerskih organizacijah, izmenjamo izkušnje ... Upam, da tudi pri nas čim prej zaživijo odprti dialogi in drugi, ljudem prijaznejši, pristopi.

Seminar o odprtem dialogu z vrstniško podporo je omogočil projekt Community Mental Health practices in ex-Yugoslavia (shema Erasmus+), ki traja od 2019 do 2021. V projektu Društvo slišanje glasov sodelujemo z nevladnimi organizacijami MET ggz (Nizozemska), Društvom Prostor (Srbija), Društvom Tavan (Bosna in Hercegovina) in zavodom Dom za odrasle osebe Turnić Rijeka (Hrvaška). Projekt se osredotoča na skupnostno usmerjene prakse na področju duševnega zdravja in v Sloveniji posebej na modele organizacije vrstniškega podpornega dela. Izobraževanja so tudi v okviru šole za povezovanje podpornih skupin, ki v letu 2020 v društvu Slišanje glasov poteka že drugo leto.

Andreja

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**

