



Društvo Slišanje glasov vabi na uvajalno usposabljanje ŠOLE ZA POVEZOVANJE PODPORNIH SKUPIN

O ŠOLI ZA POVEZOVANJE 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 oz. ne vključujejo vloge 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 naši 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 večkrat 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 na 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 na 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 zdravja.

Ker verjamemo, da je potrebno za povezovanje podpornih skupin razviti določene veščine in naravnosti, **vas vabimo, da se vključite v šolo za facilitatorje**. Namenjena je širitvi mreže podpornih skupin za slišanje glasov in tudi vrstniškega podpornega dela nasploh v duševnem zdravju. Vanjo ste vabljeni vsi – ljudje z lastno izkušnjo duševnih stisk, njihovi svojci in podporniki, strokovnjaki na področju duševnega zdravja, študenti najrazličnejših študijev, ... V letu 2019 smo organizirali prvo uvodno usposabljanje, v letu 2020 pa organiziramo drugo. Namen uvodnega usposabljanja, ki bo samo potekalo v obliki srečevanja vrstniške podporne skupine, je, da člani skupine »na svoji koži« doživijo izkušnjo začenja in razvoja take skupine, ter razvijejo razumevanje podpornega dela, ki ni osnovano na kakih specifičnih modelih strokovne (psihiatricne, psihološke, itd.) pomoči



Pred prijavo na šolo je pomembno vedeti, da **ima** v šoli – kot tudi na podpornih skupinah – **prvoosebno znanje** (znanje in izkušnje oseb z duševnimi stiskami) **najpomembnejšo vlogo**, **torej mu dajemo prednost pred vsemi drugimi znanji** (različnih strok), saj imajo slednja svoje mesto v mnogih drugih prostorih (in ustanovah).

Na podlagi več kot štiriletnih izkušenj organiziranja podpornih skupin smo sestavili spodnji seznam »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 prehitovati 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 govorjenja 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 govorjenja o (travmatskih) zgodbah in (notranjih) zaznavah. Govorjenje je predpogoj za sprejemanje samega sebe in s tem tudi za spreminjanje.



TRAJANJE IN PREDVIDENI URNIK UVAJALNEGA USPOSABLJANJA ŠOLE ZA FACILITATORJE

Uvajalno usposabljanje šole za facilitatorje bo trajalo tekom celega leta 2020. Potekalo bo v obliki srečanj v presledkih po en mesec. Na začetku bo organizirano uvodno srečanje, na katerem se bomo spoznali, se pogovarjali o naših pričakovanjih ter informirali o poteku usposabljanja. Zatem bo sledil tridnevni seminar z dvema tujima predavateljema, enim strokovnjakom po poklicu, drugim strokovnjakom po prvoosebni izkušnji. Sledila bodo mesečna srečanja do konca leta. Predvidoma bodo potekala v Ljubljani zvečer med 19 in 21 h. Poleti bo predvidoma organiziran poletni tabor, namenjen članom podpornih skupin.

29. januar	Uvodno srečanje
5. – 7. februar	Seminar z Dirkom Corstensom in Richardom Niessnom (v angleščini) bo potekal dopoldne in popoldne.
Po eno srečanje marca, aprila, maja, junija, septembra, oktobra in novembra	Predvidoma en izbran dan v mesecu od 19 do 21 h.
December	Zaključno srečanje

Skupaj: 44 pedagoških ur.

KOTIZACIJA

- Udeležba na tem usposabljanju bo za osebe z lastno izkušnjo duševnih stisk in/ali psihiatričnih obravnav brezplačna.
- Za osebe, ki so zaposlene kot strokovni delavci v organizacijah na področju duševnega zdravja, bo kotizacija za celoletno usposabljanje 120 €.
- Znižana kotizacija za študente in svojce oseb z duševnimi stiskami bo 60 €.
- Kotizacija se plača ob začetku usposabljanja in se – v primeru prenehanja udeležbe na usposabljanju - ne vrača.

Na usposabljanje se prijavite tako, da izpolnite priloženo prijavnico in jo pošljete na naslov slisanjegasov@gmail.com ali po pošti na naslov Društvo Slišanje glasov, Tomažičeva 38, 1000 Ljubljana. **Rok prijave je 24. januar.** Več informacij lahko dobite na tel. 030 323 129 (Juš) in www.slisanjegasov.si. Število mest je omejeno, zato bomo v primeru prevelikega števila prijavljenih le-te sprejemali po vrstnem redu prijave.

Po prejemu prijave vas bomo obvestili o kraju in času našega prvega srečanja dne 29.1.2020.

Društvo Slišanje glasov