

Mreža SMP: Samoupravljanje in duševno zdravje Ana Álvarez

Tri skupine ljudi, ki se ne strinjajo s psihiatričnim sistemom, v Barceloni sestavljajo mrežo z namenom medsebojne podpore in politizacije svojih stanj.

»Že skoraj dve leti združujemo ljudi, ki so pobegnili stran od ali pa jih je psihiatrični sistem zavrzel, z namenom, da bi se medsebojno podpirali ter hkrati javno spregovorili in politizirali svoja stanja. **Smo skupina za medsebojno podporo, brez hierarhij in brez strokovnjakov na področju duševnega zdravja.** Smo skupina, ki si je želela in si še vedno želi govoriti v prvi osebi (množine) o zdravju, o tem, kako si lajšamo težave, ter kako se samoorganiziramo in se s tem borimo za lastna življenja«.

S temi besedami se na svoji spletni strani predstavlja barcelonska Mreža Skupin za medsebojno pomoč (Mreža SMP) – skupine, ki so vzniknile iz »potrebe po tem, da bi svoje izkušnje delili z vrstniki [torej z ljudmi, ki jih družijo podobne izkušnje, op.p.]«, pravi Germán, eden izmed članov skupine, ki deluje na Avenidi Diagonal.

Za Mrežo SMP je značilno njeno skupščinsko delovanje, avtonomno od institucij ter oddaljenost od navodil »strokovnjakov po poklicu«. Skupine sestavljajo osebe s psihiatričnimi diagnozami, ki so kritične do sistema duševnega zdravja in ki »imajo dovolj tega, da so zgolj objekt mnenj strokovnjakov in so se zato odločile biti subjekt lastne življenjske izkušnje«, kot pravijo.

Na okroglih mizah in delavnicah, ki jih organizirajo, poudarjajo, da se osredotočajo predvsem na podporo in na pomoč: **»Dovolj imamo asistencializma, saj smo tega doživljali kar precej.«** Ne gre za to, da bi dobili besedo enkrat na teden, si s tem olajšali dušo in to je to. To ni naš namen«, pravi Germán. In dodaja, da je politizacija duševnih stisk tisto, kar jih razlikuje od drugih skupin. »Izhajamo iz tega, da sta patriarhat in kapitalizem glavna vzroka za to, da človek zboli in se zlomi. Nasprotujemo kapitalističnemu individualizmu in seksizmu, ki vse spreminjata v blago ter si podrejata medsebojno pomoč, solidarnost enakih, veselje do skupne borbe, do skupnih izkušenj in do tega, da pazimo ena na drugo«, povedo.

Poleg aktivnega poslušanja je eden izmed stebrov teh skupin tudi medsebojno varovanje. »Če je kdo izmed nas sprejet v psihiatrično bolnišnico, gremo in poskušamo govoriti s psihiatri, ki to osebo obravnavajo«.

Mnogi izmed članov skupin so določili, kaj želijo storiti, kadar se znajdejo v krizi. »Če sem v stiski, pokličejo prijatelje in sam sem v naprej določil, koga želim takrat videti, s kom želim govoriti, kako želim, da se me obravnava«, pravi Germán. Ta upor iz dneva v dan porodi nove sadove. **»Vedno manj oseb je hospitaliziranih«, kar je velik dosežek za to skupnost.**

Osebe, ki tvorijo Mrežo, so zelo raznolike. »Pred kratkim se nam je pridružila ženska v svojih sedemdesetih letih starosti«, ponudijo primer. »Enako je, kar se tiče politike. V tem, kar počnemo, ne želimo biti dogmatični. Nekateri smo bolj politično angažirani in usmerjeni k teoriji. So pa tudi ljudje, ki delujejo bolj na osebni ravni. Zame je boj glavno vprašanje družbenih gibanj. V našem primeru je to boj za lastno zdravje, kar je najpomembnejše«, poudari.

Konec koncev so **razlogi, zakaj se nam ljudje pridružijo, zelo različni, prav tako kakor so raznolike njihove osebne zgodbe.** »Nekateri želijo zapustiti psihiatrično bolnišnico, drugi nikakor ne želijo biti tja sprejeti, spet drugi želijo znižati dozo zdravil, ki so jim jih predpisali psihiatri, spet tretji se

zdravilom želijo popolnoma odreči... nekateri si ne želijo doživljenjskega zdravljenja znotraj institucij, drugi iščejo podporo pri procesu sprejemanja nove spolne identitete in spet tretji želijo preseči stigmo norosti«. Vsi pa lahko poleg podpore treh skupin, ki sestavljajo Mrežo, računajo tudi na podporo, imenovano »zunani krog«. Slednjega predstavljajo ljudje, ki podpirajo člane mreže. »Tu je na primer psihiater, ki deluje kot svetovalec na področju odmerjanja zdravil, s katerim se lahko posvetujemo. Včasih posreduje in se pogovori s psihiatri, ki nas zdravijo. V tem krogu je tudi psiholog, ki je tudi precej politično angažiran. Z njim smo organizirali delavnico na temo intimnih odnosov in stigme«, pove Germán.

Najvažnejše pri tej skupini pa je, da deluje horizontalno: »Trudimo se, da bi ti ljudje, ki delujejo znotraj omenjenega kroga, delovali 'na ti' in ne z vzvišenega položaja strokovnjaka«.

Biti protagonist

S ciljem priti do teoretskega znanja o lastnih izkušnjah, ki bi bilo neodvisno od mnenja strokovnjaka po poklicu, je Mreža vzpostavila dve študijski skupini: eno, katere glavna tema so psihiatrična zdravila; ter drugo, ki se posveča različnim vejam psihiatrije.

»Dovolj imamo tega, da nas 'usmerjajo', dovolj imamo vertikalnega delovanja v procesih, ki se tičejo nas samih. Želimo biti aktivni udeleženci lastnih življenj, želimo imeti znanje o zdravilih, ki jih prejemamo, da bi lahko sami obvladovali odvisnost, ki jih povzročajo zdravila. Poskušamo razviti strategije pogajanj s psihiatri, da bi uvideli, da poznamo zdravila, ko jim povemo, kako določena zdravila vplivajo na nas. Da jim lahko povemo, da smo podkovani na tem področju in da vemo, da je možno zmanjšati dozo. Vendar omenjene strategije včasih delujejo, spet drugič ne. **Velika večina psihiatrov pri zdravljenju daje prednost zdravilom.** Ne pomislijo na alternative«, obžaluje Germán. Znotraj skupine so osebe, ki imajo ogromno znanja o zdravilih, saj jih jemljejo že več kot dvajset let. »Neverjetno je, kako malo pozornosti se posveča osebi, ki jemlje zdravila ter izkušnjam, ki jih ima o svojih procesih, o posledicah jemanja zdravil«.

Načela mreže so jasna, nasprotujejo večinskim psihiatričnim usmeritvam ter predoziranju z zdravili. »Problem je v tem, da te ukalupijo v sistem, da bi človek brez kakršnega koli kritičnega razmisleka deloval kot del sistema. Omejijo se na to, da ti rečejo, da tvoji možgani ne delujejo prav in da ti jih bodo regulirali s pomočjo zdravil«, pravi Germán. »Gre za nadvlado biologistične usmeritve psihiatrije, ki meni, da imamo podobno kot v primeru 'rdečega gena' Valleja Nájera, naša stanja pogojena z nečim v našem telesu. O čimer se ne razpravlja«.

Poučiti se o teh stvareh članom mreže jim predstavlja orodje, s katerim zdravijo svoje tegobe in se tudi lažje pogajajo s psihiatri: »Ko prideš tja, si tako ali tako čisto zanič. Oprijel bi se travne bilke in tako jim verjameš vse, kar ti rečejo. A je potrebno kljub temu, da si ves občutljiv, analizirati, kako ti to, kar ti govorijo, dejansko lahko pomaga in kako si lahko od tega neodvisno sam izbereš svoj proces«, razlaga.

Člani skupine priznavajo, da je njihov odnos s psihiatri zapleten. »Gre za zelo strogo hierarhijo, znotraj katere jim ti poveš o vsem, kar se ti dogaja, oni pa ti ne povedo ničesar nazaj. In tu gre za premoč, ki jo imajo nad teboj. Nekateri tudi kritizirajo skupino za medsebojno pomoč in odvrčajo ljudi od nje. Mislijo, da jih mi odvrčamo od uživanja zdravil. Vidiijo nas kot nekakšno sekto ali nekaj podobnega«, pravijo.

V povezavi s tem pove za primer prijatelja, ki je hodil na skupino s dovoljenjem psihiatrične bolnišnice,

v katero je bil sprejet, ki te skupine ne obiskuje več.

Enako se dogaja znotraj družin, kjer je moč ravno tako zaznati raznolike reakcije na skupino. »Obstajajo družine, ki jim prav nič ni povšeči, kar počnemo in spet druge, ki nas spodbujajo«. Kadar govorimo o svojcih, je to precej kompleksna tema. »Če so pogledi družine takšni, da ti povzročajo trpljenje, druženje z bližnjimi ne pomaga vedno«, obžaluje Germán.

Guillermo Rendueles, psihiater in esejist, priznava težo situacije: **»V Španiji bo družina predstavljala edino podporo po zaprtju velikih psihiatričnih bolnišnic.** Norost živi in se hrani znotraj družine, zaradi česar si nihče ne upa podvomiti ali raziskati patogene vloge te svete institucije«, je zapisal v reviji *Veter z juga (Viento Sur)*.

Boj proti stigmati

Kljub težavam je strategija, s katero Mreža politizira duševne težave, javnosti predstaviti svoj način delovanja. »Po tem, ko organiziraš okroglo mizo, govoriš z ljudmi, hodiš vsak teden na sestanke, se je težko vrniti nazaj in ugotoviti, da je vse skupaj le pogrevanje stare juhe«. Vendar jim je v Mreži jasno, da več ko je govora duševnih težavah, tem bolje je in da se z naturalizacijo teh težav borijo proti obstoječi družbeni stigmati okoli njih.

Mreža je organizirala okrogle mize predvsem v socialnih centrih in po skvotih. »Mnogi imamo kot aktivisti zelo boleče izkušnje. Res je, da v teh prostorih ni razvitih strokovnih oblik pomoči, saj ni sredstev. Kadar nekoga zgrabi paranoja zaradi policije, ali zlorabe, so navadno odsotne oblike strokovne pomoči. Naše počutje ima za naše delovanje zelo velik pomen«, priznava Germán. V socialnih centrih ne govorimo o tem, kako se počutimo, kako delujemo, o tem ali se dobro počutimo ali nekdo izmed nas ravno doživlja stisko... Na okroglih mizah pa se dotaknemo te teme. Takrat te ljudje vidijo, takrat te začnejo upoštevati«, zaključuje.

Prisilni sprejemi v psihiatrične bolnišnice

Prisilni sprejem v psihiatrično ustanovo je nočna mora vseh članov Mreže SMP. Te izkušnje so tako travmatične, da so jih objavili v fanzinu namenjenemu opisu mučenj in poniževanj. **»Rekli so mi, da me zdravijo, da se ne bi poškodoval,** a delirij, v katerem sem se znašel, mi je dal občutek, da me želijo poškodovati drugi, sam si ne bi ničesar storil. Zapustili so sobo in jo za seboj zaklenili. Tam sem ostal tri dni, sam, privezan na posteljo. Eno roko so mi odvezali samo, kadar so mi prinašali hrano in zdravila. Veselil sem se tega kančka mobilnosti in zavlačeval obroke, kolikor je le bilo možno. Sam nisem vedel, kaj se dogaja, nisem imel pojma, čemu sem v takšnem položaju in niti en zdravstveni tehnik ali pomočnik se ni ustavil, da bi ob sprejemu spregovoril z menoj, da bi me vprašal, kaj mi je, česa me je tako strah ali da bi me malce pomiril z besedami, kar sem v resnici krvavo potreboval«, pripoveduje Joan.

»Vsi se odločajo namesto tebe, nimaš glasu. S teboj delajo nesmiselne reči, privežejo te, lažejo ti, te umirijo z zdravili...«, razlaga Eugenia. Uporaba mehničnega obvladovanja in imobilizacija pacienta z vezanjem sta več kot normalizirani v španskih psihiatričnih ustanovah, o čemer se skoraj ne govori, beremo na spletni strani *Prvi glas (Primera Vocal)*, kjer odpirajo razprave o temah povezanih z duševnim zdravjem. **Nihče ne govori »o pomanjkanju osebj,** o razmerjih moči med v psihiatričnih ustanovah, ki se dogajajo stran od oči javnosti. Ne govori se o tem, kakšen je resničen in oprijemljiv vpliv teh razmerij moči [med zaposlenimi in pacienti, op.p.] znotraj tako imenovanega terapijskega konteksta; o tem, kako trpi oseba, ki jo privežejo; kako to vpliva na njeno samozavest

ter zaznavanje nevarnosti; o pogostosti uporabe omenjenih prijemov; o tem, kaj slednji nosijo s seboj; o obstoječih alternativah; o številu oseb v Španiji, ki so umrle v psihiatričnih institucijah, ker so bile predolgo privezane...«, še pravijo.

Kaj te prakse zakrivajo, je popolnoma druga realnost, razlaga psihiater Guillermo Rendueles. Hospitalizacije morajo biti kratke saj »so postelje v bolnišnicah neverjetno drage. Zaradi tega se danes **odmerjajo doze psihiatričnih zdravil, ki so devet- ali desetkrat** višje od tistih, ki so jih nekoč odmerjali v norišnicah. Doze iz prejšnjih časov so smešne v primerjavi z aktualnimi«. Kot pravi omenjeni strokovnjak, imamo danes »psihiatrične ustanove, v katerih se mora v 15 dneh razrešiti težavo, ki je nikakor ni moč rešiti v tako kratkem času in v katerih so pacienti zaprti, zvezani, nadzorovani ter pod pritiskom celotnega osebja«. Doda še, da »so današnje psihiatrične ustanove vedno zaprtega tipa in imajo merila za varnost pacientov, ki ponovno smeši število privezanih pacientov v nekdanjih norišnicah. **Danes je število zvezanih pacientov od 20 do 30-krat večje**«. To so hitre rešitve, ki kršijo vse pacientove pravice po vrsti.

Po poteh projekta Icarus

Ena izmed prvih mrež vrstniške podpore v duševnem zdravju je projekt Icarus [v slovenščini smo izdali njihov priročnik *Prijateljstvo je najboljšo zdravilo*, ki je dostopen na domači spletni strani Slišanje glasov] iz ZDA. Gre za mrežo avtonomnih skupin, ki jih družijo ista filozofija in zdaj obeležujejo že 20 let obstoja. Mreža se definira kot »anti-avtoritarna in inkluzivna, mreža, ki nasprotuje rasizmu, seksizmu, homofobiji in drugim vrstam zatiranja«, piše na njihovi domači strani.

V Španiji podobna mreža obstaja v Andaluziji in se imenuje *Ram-a en Andalucía*, podobne skupine pa se začenjajo ustanavljati tudi v Madridu.

Prevod iz izvirnika: Ajda Kranjc

Izvirnik »La Xarxa GAM: un ejemplo de autogestión de la salud mental« dostopen na: <https://primeravocal.org/la-xarxa-gam-un-ejemplo-de-autogestion-de-la-salud-mental/>