



naša praksa

PRI RAZVIJANJU
PODPORE
NA PODROČJU
DUŠEVNEGA ZDRAVJA
V SKUPNOSTI

**Društvo za pomoč in samopomoč pri spoprijemanju z izkušnjo
slišanja glasov in drugih zaznav**



**NAŠA PRAKSA PRI RAZVIJANJU PODPORE NA PODROČJU
DUŠEVNEGA ZDRAVJA V SKUPNOSTI**

Uredila Zlatan Jovanović in Juš Škraban

Ljubljana, 2023

Naslov: Naša praksa pri razvijanju podpore na področju duševnega zdravja v skupnosti

Izvirnik: Naša praksa - Servisi mentalnog zdravlja u zajednici.

Izdajatelj izvirnika: Hearing Voices Mreža Zapadnog Balkana, 2022.

Prevod: Ajla Cerić, Samra Begić, Tina Repič

Pregled prevoda: Bojan Dekleva in Juš Škraban

Urednika: Zlatan Jovanović in Juš Škraban

Lektura: Mojca Pipan

Oblikovanje: Marija Kučan

Avtor slike na naslovnici: Nik Knez

Izdajatelj: Društvo za pomoč in samopomoč pri spoprijemanju z izkušnjo slišanja glasov in drugih zaznav, Tomažičeva 38, 1000 Ljubljana

Spletni naslov: <https://www.slisanjeglasov.si/> in <http://nasglas.org/>

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2023

Za vsebino posameznega poglavja so odgovorni njegovi avtorji.

Izdajo gradiva sofinancira projekt Community Mental Health practices in ex-Yugoslavia (Erasmus+).

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.89:316.3

NAŠA praksa pri razvijanju podpore na področju duševnega zdravja v skupnosti / uredila Zlatan Jovanović in Juš Škraban ; [prevod Ajla Cerić, Samra Begić, Tina Repič]. - Ljubljana : Društvo za pomoč in samopomoč pri spoprijemanju z izkušnjo slišanja glasov in drugih zaznav, 2023

Prevod dela: Naša praksa - Servisi mentalnog zdravlja u zajednici

ISBN 978-961-96158-0-5

COBISS.SI-ID 141509123

KAZALO

I PREGOVOR (DIRK CORSTENS)	2
II UVOD (ZLATAN JOVANOVIĆ IN JUŠ ŠKRABAN)	4
III PROSTOR ZA DUŠEVNO ZDRAVJE: PROGRAM PSIHOSOCIALNE PODPORE V SKUPNOSTI (DRUŠTVO PROSTOR)	6
<i>Uvod</i>	8
<i>Društvo Prostor – zgodovina</i>	9
<i>Ustvarjalni prostor za duševno zdravje: Skupnostna storitev za duševno zdravje</i>	10
<i>Umetnostna terapija</i>	14
IV DOM TURNIĆ: Z AKTIVNOSTJO DO OKREVANJA (DOM TURNIĆ)	17
<i>Uvod</i>	18
<i>Transformacija ustanove – boljše možnosti okrevanja za ljudi s težavami v duševnem zdravju</i>	19
<i>Sklep</i>	21
V SLIŠANJE GLASOV: ŠOLA ZA POVEZOVANJE PODPORNIH SKUPIN (JUŠ ŠKRABAN)	23
<i>Ozadje</i>	24
<i>Članstvo</i>	26
<i>Cilji</i>	26
<i>Potek in rezultati</i>	27
<i>Sklepi</i>	28
<i>Priloga – O spoznanjih, pridobljenih na Šoli za facilitatorje podpornih skupin ter o kompetencah, potrebnih za facilitiranje podpornih skupin (Bojan Dekleva)</i>	29
<i>Viri</i>	30
VI TAVAN: LITERATURA KOT MESTO SREČEVANJA (DRUŠTVO TAVAN)	31
<i>Medihin predgovor</i>	32
<i>Čas in kraj dogajanja: Zlatan postavlja sceno</i>	32
<i>Liki: Portreti članov skupine</i>	33
<i>Dogajanje: Skupinska srečanja</i>	40
<i>Epilog</i>	43

PREGOVOR

Začelo se je ob našem prvem obisku Sarajeva leta 2015. Izvedli smo tridnevno delavnico o delu z glasovi. Vodila jo je Slobodanka Popović, sistemska terapevtka s koreninami iz nekdanje Jugoslavije, ki dela v Londonu; Rachel Waddingham, vrstniška podpornica delavka in usposobljena v pristopu »odprti dialog«, ustanoviteljica Voice Collective in članica odbora organizacije Intervoice; in nenazadnje še jaz, socialni psihiater in psihoterapevt iz Nizozemske, aktiven v odboru Intervoice. Prvi obisk zahodnega Balkana je bil zelo navdihujoč. Izvedli smo srečanje, na katerem smo spoznali nekaj čudovitih aktivnih ljudi, ki so v Sarajevu vzpostavili alternative tradicionalnim storitvam na področju duševnega zdravja, pa tudi nekaj drugih ljudi iz držav nekdanje Jugoslavije: Slovenije, Hrvaške in Srbije.

Naslednje leto smo obiskali mesta v vseh teh državah, in sicer zaporedoma Reko, Sarajevo, Beograd in Ljubljano. Imeli smo nekaj manjših in večjih sestankov v kar nekaj psihiatričnih bolnišnicah. Iz teh pobud je nastala Mreža za slišanje glasov zahodnega Balkana. Kasneje smo nekajkrat obiskali vsako od navedenih mest. Ena izmed prelomnic in delovanju mreže se je zgodila, ko je Mina Aleksić iz Prostora v Beogradu dobila evropska sredstva in tako postala pobudnica Erasmus+ projekta o praksah duševnega zdravja v skupnosti. V obdobju med letoma 2020 in 2022 smo izvajali delavnice z organizacijami iz mreže. Zaradi razmer, ki jih je povzročila pandemija, so delavnice v Sarajevu in Reki potekale na daljavo, v Ljubljani in Beogradu pa v živo. Aprila 2022 smo projekt na Nizozemskem zaključili s predstavniki vseh štirih organizacij v Roermondu, v METggz, organizaciji za duševno zdravje, ki je projekt podprla in kjer sem delal štiri leta, do leta 2020. Vsakič me je spremljal eden izmed strokovnjakov iz METggz: Yvonne Willems, Richard Niessen in Eric Seuren. Vsi so usposobljeni za pristop »odprti dialog« in vrstniško podporo. Na Reki pa se nam je pridružila še Wilma Boevink, sociologinja, strokovnjakinja z izkušnjami, doktorica znanosti v programu TREE.

Štiri organizacije iz mreže za slišanje glasov zahodnega Balkana so zelo različne, kar je ena izmed njihovih prednosti. Zato smo izmenjave na delavnicah prilagodili lokalnim potrebam. V središču so bile vedno teme, kot so okrevanje, duševno zdravje v skupnosti in vrstniška podpora. Na Reki smo srečali predvsem ljudi, ki živijo v bivalnih enotah in njihove podporne osebe, zato smo v središče usposabljanja postavili okrevanje in izmenjavo zgodb. V Sarajevu smo imeli delavnico z mladimi psihologi, ki poskušajo delati spremembe v sistemu duševnega zdravja. Pogovarjali smo se predvsem o njihovem delu v skupnosti in sodelovanju s tradicionalno psihiatrijo ter se tako poglobili v njihovo vsakodnevno delo z uporabniki in podpornimi skupinami.

V Ljubljani, kjer osebe z lastno izkušnjo slišanja glasov prevzemajo vse aktivnejšo vlogo znotraj društva, smo se pogovarjali o duševnem zdravju v skupnosti, pomenu vrstniškega podpornega dela in pristopu »odprti dialog«. V Beogradu je bilo usposabljanje namenjeno predvsem temu, da smo z zaposlenimi in člani društva Prostor govorili o njihovem vsakdanjem življenju in delu ter kako izboljšati njihovo organizacijo.

V METggz so vrstniški podporni delavci integralni del te organizacije, ki zagotavlja storitve na področju duševnega zdravja v skupnosti. Usposablajo se, prejemajo plačo, pri svojem delu so neodvisni in imajo čas za medsebojno podporo. V manjšem obsegu izvajamo Odprti dialog z vrstniško podporo, nudimo krizne storitve, psihoterapijo različnih usmeritev in podporo osebam z intenzivnejšimi potrebami po pomoči. Začeli smo strukturno pobudo za uvajanje vrstniških podpornih delavcev, za njihovo sodelovanje z osebni zdravniki in več skupnostnimi organizacijami v nekaterih predelih mesta.

V primerjavi z mesti, ki smo jih obiskali na zahodnem Balkanu, ima Nizozemska dobro organiziran sistem duševnega zdravja v skupnosti in veliko virov. Čeprav se razmere od države do države nekoliko razlikujejo, so na zahodnem Balkanu za sistem duševnega zdravja še vedno ključne psihiatrične bolnišnice. Za duševno zdravje v skupnosti v veliki meri skrbijo nevladne organizacije, sodelovanja s sistemom pa je malo in je bolj naključno kot strukturno. Še vedno obstaja veliko nasprotje med bolnišnico in skupnostjo, tema dvema poloma, kjer poteka skrb za duševno zdravje. Večina sredstev gre za bolnišnice in psihiatre. Nevladne organizacije postopoma pridobivajo zagon, vendar so zelo ranljive za lokalne politične razmere.

Zelo sem hvaležen, da sem sodeloval pri tem projektu in da sem imel priložnost spoznati toliko ljudi, ki so svoje življenje posvetili izboljšanju položaja ljudi, ki se spopadajo s težavami v duševnem zdravju in njihovih družin. Spoznal sem veliko ustvarjalnih ljudi, ki trdo delajo, da bi podprli ljudi, ki imajo manj možnosti za uspeh v družbi. Imel sem priložnost spoznati in poslušati mnogo tistih, ki so preživeli psihiatrijo na zahodnem Balkanu. Njihove zgodbe so zelo raznolike, globoke in ganljive. In prav v zgodbah se lahko povežemo ljudje različnih kultur. Tu se počutim kot doma. V zgodbah ljudi, tako uporabnikov kot strokovnjakov, sem lahko vzpostavil povezave in prepoznal njihov vsakdanji boj. Spoznal sem, kako privilegiran sem, da imam toliko sredstev v svoji državi, vendar sem se zavedel, da je naš največji vir naša človečnost. Spoznal sem, da je jedro

dela na področju duševnega zdravja sposobnost povezovanja, empatije in prepoznavanja edinstvenosti vsakega človeka. To me je naredilo skromnega. Vsem udeležencem se zahvaljujem za to bogato izkušnjo. Ogrela mi je srce, me okrepilo in razširilo duha.

V tej knjigi boste našli navdihujoče zgodbe, ki odražajo veliko navdušenje, na katerega sem naletel pri tem projektu.

Dirk Corstens



> UVOD

Knjiga, ki je pred vami, je rezultat projekta »Prakse duševnega zdravja v skupnosti v državah bivše Jugoslavije« (»Community mental health practices in ex-Yugoslavia«). Projekt, financiran v okviru programa Erasmus +, smo izvajali od leta 2019 do leta 2022. Sodelovale so sledeče organizacije: Društvo Prostor iz Srbije (vodja projekta), Društvo Tavan iz Bosne in Hercegovine, Dom za odrasle Turnić s Hrvaške, Društvo Slišanje glasov iz Slovenije – te sestavljajo Mrežo za slišanje glasov na zahodnem Balkanu –, in METggz z Nizozemske.

Mreža za slišanje glasov zahodnega Balkana je bila ustanovljena pred petimi leti¹ in od takrat si organizacije v njej prizadevajo za izboljšanje sistema duševnega zdravja na tem področju. Mrežo so pomagali vzpostaviti naši prijatelji iz Intervoica Slobodanka Popović, Dirk Corstens in Rachel Wedingham. Še danes spremljajo razvoj naših organizacij in aktivnosti. Te se med člani Mreže razlikujejo in sicer od tistih na družbeni ravni, kot je ozaveščanje o pravicah ljudi s težavami v duševnem zdravju, do ravni zagotavljanja konkretnih storitev v skupnosti. V tej knjigi bomo poskušali prikazati po eno izmed praks, ki prikazuje posebnosti posamezne organizacije.

Obstajata vsaj dve pomembni skupni značilnosti naših organizacij. Prva je ta, da nas vodi ista ideja, da so ljudje s težavami v duševnem zdravju najboljši strokovnjaki za svoje stanje ali kot temu radi rečemo – so strokovnjaki iz svojih izkušenj. Najbolj primerni so, da se naučijo, kako si pomagati in kako podpreti druge pri njihovem okrevanju. Ta proces podpirajo še drugi prostovoljci in poklicni strokovnjaki. Druga skupna značilnost organizacij iz naše mreže je širši kontekst storitev duševnega zdravja v državah, kjer delujemo. Za sistematičen pregled bi bila potrebna podrobnejša analiza stanja v regiji, iz prakse pa je razvidno, da se vse države soočajo s situacijo, v kateri prevladujejo psihiatrični odgovori. Prevladuje torej medicinski model razumevanja duševnega zdravja in institucionalni načini obravnave tako za kratkotrajne krize (psihijatrija) kakor za dolgotrajne krize (socialnovarstveni zavodi). V vseh državah obstajajo tudi storitve v skupnosti, ki jih večinoma vodijo nevladne organizacije. To pomeni, da je skupnostna oskrba v veliki meri odvisna od storitev nevladnih organizacij, medtem ko je institucionalna oskrba ostala večinoma nepreobrazena², deležni pa so jo tisti z intenzivnejšimi ali kompleksnejšimi potrebami.

S projektom »Prakse duševnega zdravja v skupnosti v državah bivše Jugoslavije« smo prišli na idejo, da bi delali na razvoju strukturiranega izobraževalnega programa, prilagojenega potrebam vseh organizacij, da bi izboljšali obstoječe prakse na tem področju in jih tako dvignili na višji nivo. S sodelovanjem organizacije METggz, torej Dirka Corstensa in strokovnjakov za vrstniško podporo Yvonne Willems, Richarda Niessna, Erica Seurena ter Wilme Boevink, je naš projekt pridobil ljudi, ki so zagotovili kakovostno usposabljanje z uporabo dobrih praks z Nizozemske. Delali smo na krepitvi delovanja naših organizacij, usposabljanja pa so bila organizirana v vsaki partnerski državi glede na potrebe gostiteljskih organizacij. V Beogradu je potekalo usposabljanje »Terensko delo in aktivizem«, na Reki »Podpora za delo bivalnih enot« na Reki, v Ljubljani »Vrstniška pomoč« in v Sarajevu »Mediacija za reintegracijo«. Usposabljanj so se udeležili ljudje s težavami v duševnem zdravju, njihove družine ter strokovnjaki in prostovoljci, ki delajo v skupnosti. Med vsakim usposabljanjem so naši izvajalci, kolegi iz METggz, govorili iz svojih izkušenj, s katerimi so želeli okrepiti prakse naših organizacij. Poleg teh usposabljanj je potekalo še veliko drugih aktivnosti.³

Še nekaj besed o naši mreži. Pomembno je poudariti, da ta ne zastopa vseh organizacij za duševno zdravje v regiji. Na primer, naše organizacije ne predstavljajo vsega, kar se dogaja na področju duševnega zdravja v skupnosti v teh državah, iz katerih prihajajo posamezne članice. Hkrati pa ne vključujemo nobene organizacije iz Severne Makedonije ali Črne gore, pri čemer velja omeniti, da je Severna Makedonija v zadnjem času naredila velik korak k prehodu iz institucionalnega varstva na storitve v skupnosti.

Premalo je prostora, da bi našli vse naše prijatelje, sodelavce, organizacije in ustanove, s katerimi smo imeli priložnost uspešno sodelovati v letih našega delovanja. Nobeno gibanje, organizacija ali mreža ne more preživeti, če je zaprta in izolirana. Člani Mreže za slišanje glasov zahodnega Balkana smo zavezani gradnji partnerstev s posamezniki, institucijami in organizacijami na področju duševnega zdravja. Trdno verjamemo, da lahko le tako skupaj ustvarimo boljše pogoje za osebe s težavami v duševnem zdravju.

¹ Več o mreži si lahko preberete na: <http://nasglas.org/>.

² Več o (ne)sprejemanju idej deinstitucionalizacije, torej prehoda iz institucionalnih oblik v storitve v skupnosti, glej: Flaker, V., Jović, V., Cvetković Jović, N. i Rafaelič, A. *Borderline deinstitutionalization: Yugoslav resonance and dissonance with Basaglia*. In: Burns, T. i Foot, J. (ur.), *Basaglia's international legacy: from asylum to community*. New York: Oxford University Press, 2020. Str. 295-316.

³ Več o projektu si lahko preberete na naši spletni strani: <http://nasglas.org/prakse-mentalnog-zdravlja-u-zajednici-u-bivsoj-jugoslaviji/>.



Namen te knjige je predstaviti nekatere prakse duševnega zdravja v skupnosti, ki jih trenutno izvajamo članice Mreže za slišanje glasov zahodnega Balkana. Vsako poglavje na svoj način opisuje značilno prakso, ki jo je želel izpostaviti vsak izmed projektnih partnerjev. Knjiga ni vodnik za izvajanje dejavnosti, niti ni teoretična razprava o tem, kaj so »prakse duševnega zdravja v skupnosti«. Namesto tega knjiga ponuja primere, ki lahko drugim služijo kot navdih za ideje, o katerih lahko razmišljajo in jih razvijajo v svojem kontekstu.

Besedilo društva Prostor iz Beograda nas popelje v skupino umetnostne terapije in nas tako opozori, kako pomembno je omogočiti, da ne govorimo le z besedami, ampak tudi vizualno. Z ustvarjanjem varnega prostora, v katerem se ljudje neovirano kreativno izražajo, se hkrati odpira možnost za proces okrevanja. Ob branju besedila kolegice iz društva Prostor ugotovimo, da so pomembne tudi druge dejavnosti društva, ki skupaj sestavljajo celoto dejavnosti tega društva v skupnosti.

Skozi opise Doma Turnić iz Reke vidimo, da se lahko s spremembo razmišljanja o duševnem zdravju začne preobrazba velikega socialnovarstvenega zavoda. Besedilo nas vodi skozi spremembo pristopa pri delu z osebami s težavami v duševnem zdravju, torej skozi aktivnosti, ki omogočajo krepitev moči in dajejo priložnost, da stanovalci Doma Turnić kljub lastni diagnozi razvijejo lastne potenciale in postanejo polnopravni člani skupnosti.

Iz društva Slišanje glasov iz Ljubljane so napisali besedilo o »šoli za facilitatorje podpornih skupin«. Ta šola je prostor, kjer sodelujejo ljudje z osebnimi izkušnjami slišanja glasov, družinski člani in strokovnjaki. Brez vnaprej določenega »kurikuluma« se vsebine in značilnosti šole sestavljajo v celoto ob vzajemnem poslušanju in učenju. Takšen skupen učni proces daje moč udeležencem tako za vsakdanje življenje, kot tudi za to, da morda nekega dne prevzamejo aktivnejšo vlogo v procesih vrstniške pomoči. V društvu Slišanje glasov poudarjajo, kako pomembno je poudariti znanje strokovnjakov iz izkušenj in te izkušnje potrditi med skupinskim delom.

Poglavje kolegov iz društva Tavan iz Sarajeva nam predstavlja literarno skupino. Kaj počnejo ljudje, ki se srečujejo vsak četrtek in razpravljajo o nekem literarnem besedilu? In kako je ta aktivnost, čeprav je le majhen del življenja vseh udeležencev, zanje pomembna stvar, zaradi katere se vsak četrtek vračajo v skupino? Po eni strani uvodni krogi postavljajo obredni okvir, ki odpira prostor, v katerem se ljudje lahko resnično srečajo. Po drugi strani pa zaključni krogi zaprejo prostor srečanja, tako da je breme vtisov s srečanja znošno in pripravljeno, da ga vsak odnese s seboj na svoj način. Posamezni člani skupine so podpirajo tudi izven skupinskih sestankov, torej skupina obstaja tudi izven mej svojih srečanj. Skozi vtise in opise moderatorjev in članov literarne skupine boste doživeli delček izkušnje obiska enega srečanja skupine.



Naše prakse za duševno zdravje v skupnosti zanimajo ljudje in ne bolezni. Prepoznavamo, da nekateri ljudje v medicinskem žargonu najdejo besede, s katerimi opisujejo in osmišljajo svoje težave. Hkrati pa tudi ugotavljamo, da je ta žargon drugim morda tuj in da jim ne dopušča, da bi si z zdravstvenimi izrazi osmislili svoje izkušnje in da jih medicinski okvir celo omejuje pri okrevanju. Prizadevamo si ustvariti varen prostor, ki omogoča obstoj takšne pluralnosti razumevanja lastnih izkušenj, iz katere se lahko veliko naučimo.

Mi delamo z ljudmi in ne z »bolniki«. Namen naših aktivnosti ni »popraviti« ljudi, ki imajo »pokvarjene možgane«, ampak zagotoviti kontekst, ki spodbuja pozitivne življenjske izide in podporo v vsakdanjem življenju. To dosežemo z delovanjem v skupnosti, torej čim bližje kraju, kjer živijo ljudje, s katerimi sodelujemo. Na ta način se borimo proti segregaciji oseb s težavami v duševnem zdravju in delamo na njihovem povezovanju s skupnostjo.

V podpornih procesih igrajo pomembno vlogo strokovnjaki iz izkušenj. Na takšen način se spreminja tradicionalno razmerje med izvajalci in prejemniki pomoči. Slednje preneha biti hierarhično in postane bolj horizontalno ter sodelovalno.

Upamo, da v naših besedilih najdete navdih zase. Veseli bomo, če se obrnete na naše e-poštne naslove ali družbena omrežja. Kdo bi vedel, morda bo ta knjiga pomenila začetek našega sodelovanja.



**prostor za
DUŠEVNO
ZDRAVJE**

**program
psihosocialne
podpore v skupnosti**



> UVOD

Ali ste si kdaj ogledali film »Shutter Island«? No, moje prvo srečanje s psihiatrijo je bilo, vsaj meni v tistem trenutku, zelo podobno prizoru iz tistega filma. S kolegico umetnico Marijo Kučan sva se na povabilo dr. Anđelke Kolarević leta 2010 prvič odpravili v veliko psihiatrično bolnišnico, da bi izvedli likovno delavnico za tamkajšnje stanovalce. Kasneje je prav na pobudo nas treh nastalo društvo Prostor.

Z Marijo uloviva avtobus do mesteca na severovzhodu Srbije, kjer se nahaja največja psihiatrična bolnišnica, v kateri živi okoli 900 ljudi.⁴ Z avtobusne postaje se je potrebno precej sprehoditi do obrobja mesta. Z lahкими koraki se skoraj prithotapiva, saj ne veva, kaj naju čaka notri. Mimo vhodnih vrat vstopiva v prostore bolnišnice. Tam je vse drugače, je dobesedno svet zase. V tistem trenutku je vse, kar sva do takrat mislili ali vedeli o psihiatriji, dobilo drugačno obliko.

Kot vse goste nas z velikim spoštovanjem najprej popeljejo na srečanje z direktorico bolnišnice. Upravna stavba je okrogla, hodnik poteka dobesedno v krogu, in če zgrešite vrata, ki jih iščete, zelo zlahka lahko pomislite, da ste »nori«. Na stenah je izobešenih veliko slik. Direktorica, ki ve, s čim se ukvarjamo, začne s hvalospevi o dolgi umetniški zgodovini te bolnišnice in ustvarjalnih dosežkih pacientov, pa tudi o razumevanju, zanimanju in neizmerni podpori, ki so jo deležni s strani osebja in vodstva.

Po kavi sledi protokol in obisk oddelka številka 9, kjer nas čaka vodja oddelka dr. Kolarević. Na oddelku 9 zdravijo osebe, ki trpijo za psihozo, načeloma za shizofrenijo, pravijo. Iz medijev, filmov in raznih zgodb si z Marijo misliva, da so to strašne, neozdravljive bolezni in da so ti ljudje nori, nevarni, nepredvidljivi, morda celo agresivni, da ne živijo v tej realnosti in da so jih nekoč zdravili tako, da so jim odstranili dele možganov ali pa so uporabljali elektrošoke. Danes na srečo obstajajo zdravila, ki jim vsaj do neke mere pomagajo. Ta zdravila morajo jemati do konca življenja, si misliva.

Stara babica z ruto okoli glave čepi v grmovju in se pogovarja sama s sabo.

Moški v črtasti pižami maha z rokami in se jezi na nekoga.

Ljudje z žalostnimi, prestrašenimi, popačenimi obrazi želijo cigareto.

Pridemo do oddelka 9, siv, ozek hodnik in nepopisen smrad organskega izvora. Mislila sem, da se ne bom nikoli navadila nanj. Pisarna vodje oddelka dr. Kolarević se nahaja na koncu hodnika. Med potjo srečamo ljudi v pižamah, ki se sprehajajo »sem in tja« po hodniku. Nekateri so na misiji, za nekatere se zdi, da jim je podvig že samo hoditi. Anđelka nas seznani z ljudmi, ki jih likovne delavnice najbolj zanimajo in ki bodo člani naše skupine naslednji dve leti.

V teh dveh letih je skozi našo delavnico šlo veliko »bolnikov«, mlajših, starejših, z zaprtih, odprtih oddelkov, z oddelka za zasvojenosti, iz različnih vasi in mest, s krajšim ali daljšim bivanjem v bolnišnici, nadarjenih in zelo zainteresiranih, pa tudi manj nadarjenih in popolnoma nezainteresiranih. Bili so strašno težki dnevi in delavnice, pa tudi čudoviti, veseli in zelo uspešni trenutki. V tem času nam je s podporo Ministrstva za kulturo, pa tudi direktorice bolnišnice, ki je prepoznala, kakšen pomen ima lahko ta pobuda, uspelo obnoviti prostore delovne terapije in uresničiti projekt naših izrednih profesorjev Milorada Mladenovića in Radoša Antonijevića z naslovom »Mala galerija«. Na ta način so vsi »bolniki« dobili svoje omarice za shranjevanje del, skupaj pa so dobili večnamenski prostor, da so jih tudi razstavili. Organizirali smo veliko razstav, pa tudi obiske tovarišev iz Vršca na razstavah in delavnicah v Beogradu. Ti so iz bolnišnice v Beograd prihajali z reševalnim vozilom.

Od takrat je minilo 10 let. Od Vrščanov se še nikoli nismo uradno poslovili. Nisva imeli poguma. Društvo Prostor je začelo dobivati projekte in morali smo se posvetiti »pacientom« iz Beograda, ki jih danes imenujemo »uporabniki«, upoštevati vodila tistih, ki so financirali naše delo, in sodelovati z beograjskimi institucijami. Namenoma sem uporabila ti dve besedi »pacient« in »uporabnik«, da bi poudarila le navidezno razliko, ki jo ti besedi prinašata s seboj; zaradi prehoda iz enega izraza v drugega se počutimo bolje, skoraj kot da bi jim naredili uslugo. V bistvu se po mojem mnenju uporabljata oba izraza zato, ker se kot družba od ljudi s psihiatričnimi izkušnjami oddaljujemo tako, da jih kakorkoli imenujemo, etiketiramo – politično korektno je le uporabnik, ker vsaj dvomi v položaj moči, v odnos, ki ga imajo v tradicionalni psihiatriji »pacient« in »zdravnik« ter nakazuje možnost prevzemanja nadzora nad lastnim stanjem in procesom zdravljenja oziroma okrevanja.

⁴ Taki ustanovi bi v Sloveniji rekli posebni socialnovarstveni zavod (op. prev.).

Danes, po desetletju dela, lahko društvo Prostor končno na primeren, strukturiran način podpira ljudi pri okrevanju – imamo svoj prostor v centru Beograda, uradno sodelovanje z občinami, ustanovami, številnimi člani in prostovoljci, redne aktivnosti in število uporabnikov se stalno povečuje. Odkar se je začela epidemija koronavirusa, je financiranje tudi bolj redno, saj je duševno zdravje prišlo v središče pozornosti javnosti in s tem tudi financerjev.

Ko sem razmišljala, kaj bi tukaj napisala, so mi svetovali, naj napišem, kaj me motivira za to, kar počnem, in zakaj sem sploh tukaj. Pomislila sem, da sem popolnoma izgubila tisti občutek z začetka zgodbe, občutek, ko zapustim delavnico v psihiatrični bolnišnici in se odpravim na postajo ujeti avtobus za Beograd, kot da se z nogami ne dotikam tal. Kot da je čas, preživet v tistem drugem svetu, vplival na to, da me je za vsaj tisti dan čisto premaknilo iz naše običajne resničnosti. No, tega občutka nimam več, nekako sem vmes postala strokovnjakinja in birokratka. Skupina umetnostne terapije, ki jo vodim v okviru rednih dejavnosti društva in ki jo bom podrobneje opisala v zaključku tega besedila, je edina povezava s tisto iskreno, izvirno izkušnjo človeškosti, ki sem jo takrat doživela.

Sčasoma je moja motivacija dobila širši, družbeni kontekst. V spominu na srečo in hvaležnost, ki so jo umetniki, ki bivajo v psihiatrični ustanovi, občutili vsakič, ko so jih z reševalnim vozilom pripeljali v Beograd na razstavo, se še naprej borim za to, da naša družba sprejme temo duševnega zdravja, sprejme ljudi s psihiatričnimi izkušnjami kot enakovredne vsem: da jim omogočimo priložnost za socializacijo, izobraževanje, zaslužek, njihove človekove pravice; da jih ne omalovažujemo in diskriminiramo; da lahko dobijo kakovostno oskrbo in psihoterapijo, ki si jo lahko privoščijo; da imajo pravico do tega, da se zaljubijo, poročijo, ustvarijo družino; da lokalna oblast v svojih javnih politikah prepozna duševno zdravje in začne prepoznavati in podpirati civilni sektor kot pomemben vir na tem področju; da država začne uporabljati pravni okvir; da policija in zdravstveno osebje že ob prvi hospitalizaciji preneha z nadaljnjim travmatiziranjem uporabnikov. In kar je najpomembnejše za začetek, da najbližje okolje – družinski člani in sosede – sprejme osebe s težavami v duševnem zdravju, tako da bi tudi oni imeli podporo, da sprejmejo sami sebe in se začnejo imeti radi ter da dobijo potrebno podporo in moč za okrevanje in vrnitev v življenje v skupnosti.

V naslednjem poglavju bom predstavila kratko zgodovino društva Prostor in program Ustvarjalnega prostora za duševno zdravje, s podrobnejšo predstavitev umetnostno terapevtske skupine, ki jo vodim. Mislim, da je za dobro predstavitev delovanja društva Prostor pomembno, da vsako od dejavnosti vsaj na kratko predstavim in nato za konec pustim podrobnejši opis umetnostne terapije, ki je še vedno osnova našega dela. Primer programa Ustvarjalni prostor je le eden od načinov za podporo uporabnikom psihiatričnih storitev v skupnosti in upam, da bo kdo v njemu našel koristen zgled in motivacijo za začetek podobne pobude v svoji skupnosti.

Pri pisanju tega besedila so sodelovali vsi člani društva Prostor, ki vodijo dejavnosti Ustvarjalnega prostora, pa tudi uporabniki, ki smo jih prosili, da z nami delijo svoje vtise o delu društva Prostor.

DRUŠTVO PROSTOR - ZGODOVINA

Društvo Prostor je bilo ustanovljeno leta 2009 v Beogradu. Poslanstvo društva je izboljšati kakovost življenja in zmanjšati socialno izključenost uporabnikov psihiatrije z organizacijo psihosocialnih podpornih dejavnosti v skupnosti. Društvo Prostor so ustanovili umetniki in psihiatri.

Nekateri izmed glavnih ciljev društva Prostor so krepitev moči uporabnikov, resocializacija, olajšanje prehoda iz institucionalne obravnave v skupnost in zagotavljanje psihološke podpore pri prevzemanju odgovornosti za lastno okrevanje in lažje spopadanje z vsakodnevnimi izzivi. V času svojega delovanja je bilo društvo Prostor prepoznano tudi s strani psihiatričnih ustanov in lokalnih samouprav kot partner pri reformi sistema duševnega zdravja, predvsem v procesu dezinstucionalizacije, z razvojem skupnostnih storitev.

Skozi aktivnosti društva Prostora v bolnišnicah in v skupnosti je do zdaj šlo približno 300 uporabnikov.

Društvo Prostor sodeluje s številnimi lokalnimi, regionalnimi in mednarodnimi organizacijami in institucijami kot tudi z vsemi posamezniki, ki jih zanima osebno ali poklicno prispevati k izboljšanju oskrbe na področju duševnega zdravja. Društvo je tudi eden od ustanoviteljev Mreže za slišanje glasov zahodnega Balkana in Gibanja za duševno zdravje, ki združuje večino organizacij iz Srbije, ki se ukvarjajo z duševnim zdravjem, je član Neodvisne kulturne scene Srbije, Mednarodne mreže za slišanje glasov in International mental health collaborating centra.

Do zdaj smo izvedli okoli 20 projektov, ki so jih podprle domače organizacije (Fundacija Trag, Karitas, Erste Bank, Fundacija Jelene Šantić, Fundacija Heartefact), Ministrstvo za kulturo in informiranje, lokalna samouprava (občina Zvezdara, Palilula), tuja veleposlaništva (Kraljevina Norveška in Avstralija), vlada Švice prek programa, ki ga izvajata HELVETAS Swiss Intercooperation and Civil Initiatives ter Evropska komisija (Erasmus +, Horizont 2020, Society 2).

Društvo Prostor se ukvarja tudi z izobraževanjem uporabnikov, študentov in strokovnjakov s področja alternativnih pristopov k psihiatriji in težavam v duševnem zdravju. Doslej smo organizirali več izobraževanj in tečajev, ki jih je akreditirala Območna zdravniška zbornica Srbije v okviru stalnega zdravniškega usposabljanja za zdravstveno osebje štirih največjih psihiatričnih ustanov. Usposabljanja smo organizirali tako v skupnosti kot v psihiatričnih ustanovah, tudi na Filozofski fakulteti, na Oddelku za psihologijo Univerze v Beogradu. To usposabljanje je opravilo približno 300 udeležencev.

V sodelovanju s partnersko organizacijo PIN (Psychosocial Innovation Network) smo objavili poročilo o preliminarni študiji vpliva psihosocialnih podpornih dejavnosti v skupnosti na kakovost življenja uporabnikov. V poročilu je bil predstavljen program Ustvarjalni prostor za duševno zdravje, ki ga je društvo Prostor izvajalo v letu 2021. Predstavljeni so bili rezultati programa, uporabniki ter njihove izkušnje in izkušnje sodelavcev, ki izvajajo program. Poleg tega so v poročilu predstavljeni rezultati raziskav o prevladujočih psihosocialnih težavah uporabnikov psihiatrije in izzivih, s katerimi se soočajo v vsakdanjem življenju, da bi zagotovili vpoglede, potrebne za nadaljnjo prilagoditev obstoječih in razvoj novih programov psihosocialne podpore za uporabnike psihiatričnih storitev, da bi zagotovili empirično utemeljeno prakso.

USTVARJALNI PROSTOR ZA DUŠEVNO ZDRAVLJE: SKUPNOSTNA STORITEV ZA DUŠEVNO ZDRAVLJE

Novembra 2020 je bil v centru Beograda odprt »Ustvarjalni prostor za duševno zdravje«. Na kratko bom opisala štiri enote, ki sestavljajo program, s posebnim poudarkom na umetnostni terapiji, ki jo vodim.

Program *Ustvarjalni prostor za duševno zdravje* si prizadeva za izboljšanje kakovosti življenja in zmanjševanja socialne izključenosti uporabnikov psihiatričnih storitev z aktivnostmi, usmerjenimi v psihosocialno podporo in razvoj življenjskih veščin.

Uporabniki psihiatrije, ki se želijo udeležiti dejavnosti društva Prostor, morajo opraviti uvodni razgovor s socialno delavko ali s katerim od starejših članov društva Prostor. Na uvodnem razgovoru se sklene dogovor o poskusni vključitvi v eno od razpoložljivih dejavnosti in predstavi pravila društva. Po poskusnem obisku aktivnosti, če je uporabnik zainteresiran za nadaljnje obiskovanje društva in če se lahko vključi v skupinsko obliko dela, se odpre datoteka z osnovnimi podatki o uporabniku in vodi evidenca prihodov. Vsi uporabniki tedensko prejemajo informacije o urniku aktivnosti. Večina dejavnosti je organiziranih v skupinski obliki dvakrat mesečno, nekatere tudi štirikrat mesečno, v trajanju od 60 do 120 minut, odvisno od vrste dejavnosti. Optimalno število udeležencev za vsako dejavnost je 5, medtem ko je maksimalno število udeležencev 12. Vse dejavnosti so odprtega tipa. Vodje aktivnosti so usposobljeni za delo z ranljivimi skupinami, predvsem z uporabniki psihiatričnije, enkrat mesečno imajo supervizijo in vodijo redno evidenco opravljenih dejavnosti.

Program *Ustvarjalni prostor sestavljajo štiri programske enote* – Izobraževalno-poklicni program, Program vrstniške podpore, Program ekonomske, socialne in pravne podpore ter radijska oddaja in Psihosocialno-psihoterapevtski program.

Izobraževalno-poklicni program zajema aktivnosti, katerih cilj je krepitev moči uporabnikov z razvojem različnih praktičnih življenjskih in socialnih veščin, pridobivanjem novih znanj, razvojem samozavesti, občutka pripadnosti in dosežkov, ustvarjalnosti. Kvalifikacije za vodjo dejavnosti v okviru te programske enote niso vnaprej določene, temveč so opredeljene glede na vrsto dejavnosti ter zahtevane kvalifikacije in spretnosti. Ta programska enota obsega umetniške delavnice pod vodstvom profesionalnih umetnic Marije Kučan in Bogdanke Čabak, ure angleškega jezika pod vodstvom študentk psihologije Ane Čukić in Anđele Jovanović, katerih delo supervizira psihologinja Ana Čolić, računalniške ure pod vodstvom strokovnjakinj s tega področja Jelene Vučinić in Nevene Karanović, delavnice umetniškega pletenja, ki jih vodita prostovoljka Maja Glušica in predsednica društva uporabnikov psihiatričnih storitev »Duša« – Bosiljka Brdar.

Umetniške delavnice so osnova delovanja društva Prostor in naše najstarejše, prve dejavnosti, iz katerih se je razvil celoten program, ki ga imamo danes. Po izkušnjah z organizacijo umetniških delavnic z različnimi ranljivimi skupinami je društvo Prostor začelo delati s psihiatričnimi bolniki v največji instituciji v državi. Marija Kučan in Mina Aleksić, ki sta skupaj z dr. Andjelko Kolarević, ki je takrat delala v tej bolnišnici, ustanovili društvo Prostor, menita, da jima je ta izkušnja omogočila razumevanje, kako pomembno vlogo lahko igra

umetnost v življenju ljudi, ki so institucionalizirani in dolga leta izolirani od družbe. Umetnost jim daje možnost komuniciranja in izražanja misli ter čustev, najprej na individualni, nato pa tudi na širši, družbeni ravni.

Navdihnjene s to izkušnjo so ustanoviteljice društva Prostora v prvih štirih letih svojega delovanja vse svoje projekte posvetile ljudem, ki živijo v psihiatričnih bolnišnicah. Ti projekti so se izvajali pod skupnim imenom »ReMind« (»mind« kot um, obenem pa tudi »remind« kot opomniti družbo na ljudi, ki so popolnoma pozabljeni in izolirani). To so bili prvi projekti, namenjeni uporabnikom psihiatrije v Srbiji, ki so ga odobrile nacionalne in mednarodne fundacije ter Ministrstvo za kulturo in informiranje Republike Srbije. Dva projekta sta bila izvedena v omenjeni bolnišnici, druga dva pa v eni beograjski ustanovi. Z realizacijo enega od teh projektov je društvo Prostor leta 2012 začelo organizirati delavnice izven bolnišnic, v prostorih beograjskih občin, ter se povezovati z društvi uporabnikov psihiatrije in drugimi društvi, ki se ukvarjajo s podobno tematiko. Ta korak je bil pomemben, ker je zaznamoval prehod aktivnosti iz ustanove v skupnost in je hkrati usmeril aktivnosti v olajšanje prehoda uporabnikom iz ustanov v družbo, zagotavljanje podpore pri okrevanju in vračanju v tok vsakdanjega življenja izven bolnišnice.

Umetniške delavnice, ki so nastale kot produkt prej opisane izkušnje društva Prostor, organiziramo enkrat tedensko v Ustvarjalnem prostoru. Na teh delavnicah sodelujejo uporabniki psihiatrije in koordinatorka. Uporabljamo različne tehnike in medije (risba/slika/grafika). Udeleženci delavnic se svobodno izražajo, spodbuja se individualno izražanje in talent vseh prisotnih z namenom razvijanja kreativnosti, samozavesti, življenjskih in socialnih veščin. Delo v skupini spodbuja občutek pripadnosti in olajša ponovno vključevanje v skupnost. Pri teh dejavnostih občasno sodelujejo tudi profesionalni umetniki preko različnih projektov in tematskih delavnic. Prav tako večkrat letno društvo organizira prodajne razstave del, ki so nastala na teh delavnicah.

Marija in Bogdanka, ki vodita te delavnice, pravita, da se jima zdi, da so se likovne delavnice izkazale kot zelo uspešno orodje pri delu z uporabniki psihiatrije. Pozitivno vplivajo na razpoloženje, omogočajo bolj smiseln vsakdan, dajejo priložnost za pridobivanje novih znanj, veščin in izkušenj ter udeležencem krepijo moč na psihični ravni, kasneje pa tudi na ekonomski preko prodaje umetniških izdelkov.

Ana in Anđela, ki sta zadolženi za načrtovanje in izvedbo pouka angleškega jezika, menita, da je znanje katerega koli dodatnega jezika zelo dragoceno, pri angleščini pa se jima zdi njena uporabnost očitna, ne glede na to, kateri populaciji pripada oseba, ki se je uči. Znanje angleščine odpira neskončno polje informacij in vsebin, predvsem na internetu, ki sicer ne bi bile dostopne. Dostop do teh virov predstavlja eno vrsto moči (nad lastnim znanjem), protiutež nemočni vlogi, v katero so pogosto postavljeni uporabniki psihiatrije. Že samo dejanje pridobivanja novih znanj in veščin opolnomoči. Pri urah v društvu Prostor izhajamo iz potreb in želja članov, ki pridejo na srečanja. Kot motivacija je do zdaj izstopalo boljše razumevanje filmov, potovanje, pogovor s turisti v mestu in bolj samozavestna iznajdljivost po internetu. Udeleženci posebej poudarjajo pomen izmenjave svojih specifičnih izkušenj z ljudmi iz tujine, možnost povezovanja z drugimi društvi uporabnikov psihiatrije. Trudimo se, da je pouk raznolik, da ga prepletamo z dejavnostmi, ki se izvajajo v skupinah ali v parih, občasno vstavimo kakšno avdio-vizualno vsebino in ne pustimo, da nas slovnica preplavi. V ravnih predznanja udeležencev je precejšnja razlika, kar je izziv – vsako temo poskušamo oblikovati tako, da ima od tega korist tako začetnik kot nekdo s predznanjem. Trudimo se zaposliti tiste, ki vedo več, da so pozorni na tiste, ki vedo manj. Pomembno je, da se vzpostavi občutek, da smo skupina. Naši tečaji zagotovo niso tečaj, kamor prideš hitro pridobiti višjo raven znanja, temveč (pre)lahka delavnica, ki se prilagaja vsem prisotnim in katere cilj je biti prijetna in zabavna.

Računalniške ure so namenjene tistim, ki želijo posodobiti, izboljšati ali pridobiti osnovna računalniška znanja. Na srečanjih se učijo osnovnih ukazov in smernic pri delu na računalniku, vzpostavlja se računalniška pismenost in seznanjajo se s funkcijami interneta z namenom osamosvojitve uporabnikov in olajšanja njihove komunikacije.

Nevena in Jelena, ki vodita to dejavnost, sta opazili, da se je na delavnicah izkazalo, da so uporabniki zelo zainteresirani za pridobivanje novih znanj in da želijo biti na tekočem z novejšimi tehnologijami, čeprav z njimi še niso bili v stiku. Do zdaj so bili zajeti splošni elementi sistema, kot so okna, ikone in mape, kontrole miške in tipkovnice, internet, Wi-Fi in brskanje, pa tudi ustvarjanje in uporaba Googlovih e-poštnih računov, dopisovanje in video klici preko osebnega računalnika in preko mobilnega telefona, v zadnjem času prihajajo udeleženci s svojimi interesi in idejami, tako da ima vsak možnost individualnega napredovanja na področju svojega zanimanja.

Delavnice umetniškega pletenja (in šivanja, kvačkanja, tkanja – odvisno od afinitete in sposobnosti udeležencev) so nova dejavnost društva Prostor, ki je nastala po zamisli in pobudi predsednice društva psihiatričnih uporabnikov »Duša« in ene prostovoljke društva Prostor. Poleg tega, da ženske uporabnice pritegne k aktiviranju in vključevanju, tovrstna umetniška dejavnost spodbuja koncentracijo, sproščenost in ustvarja prostor za učinkovitejše spopadanje z nemiri in težavami. Udeleženci imajo tudi možnost pridobivanja nove uporabne veščine in priložnost unovčiti svoj talent s prodajo pletenih izdelkov, ki imajo tako uporabno kakor estetsko vrednost. Vodja delavnice kot »strokovnjakinja po izkušnjah« je v najboljšem položaju, da podpre druge udeležence (in udeležence) pri prevzemanju odgovornosti za njihovo okrevanje in boljše soočanje z vsakodnevnimi izzivi.

Program vrstniške podpore zajema aktivnosti, katerih cilj je opolnomočiti uporabnike z razvojem podporne mreže, ki vključuje povezovanje z ljudmi s podobnimi izkušnjami, izmenjavo teh izkušenj, učenje iz izkušenj drugih ljudi, deljenje lastnih načinov premagovanja težav, povezovanje z drugimi, pridobivanje občutka pripadnosti in skupnosti. Kvalifikacije za vodjo dejavnosti v okviru te programske enote pomenijo, da gre za osebo z izkušnjami, ki je bila usposobljena za vodenje vrstniških podpornih skupin, in za osebo z univerzitetno izobrazbo enega od poklicev pomoči ljudem (psihologija, socialno delo ipd.), ki je tudi opravila usposabljanje za vodenje vrstniških podpornih skupin. Strokovnjak, ki je eden od vodij podporne skupine, ni v vlogi strokovnjaka, temveč v vlogi moderatorja skupine skupaj z drugim vodjo, ki ima izkušnje z uporabo psihiatričnih storitev. V to programsko enoto je vključena vrstniška podpora skupina za slišanje glasov, ki jo vodijo uporabniki psihiatričnih storitev ob podpori psihologinje in psihoterapevke Irene Stojadinović ter psihologinje Ane Čolić, ki sta zaključili usposabljanje za vodenje vrstniških skupin za podporo in skupin za samopomoč pod vodstvom članov društva »Duša«.

Maja 2015 je začela delovati beograjska skupina za samopomoč za slišanje glasov, torej skupina za podporo ljudem z enakimi ali podobnimi izkušnjami. Skupina se sestaja enkrat na dva tedna in se je, sodeč po izjavah udeležencev, doslej izkazala za zelo koristno in pomembno. Nekateri udeleženci govorijo o tem, kako pred prihodom v skupino niso imeli možnost odkrito spregovoriti o svojih izkušnjah, kako so bili večinoma v situaciji, ko so jih morali skrivati, pogosto pa so se te izkušnje ponavljale v situacijah ob izpostavljenosti visokemu stresu ali pri fizični in psihični izčrpanosti, ne glede na redno uporabo predpisane terapije (zdravil). Te situacije bi v preteklosti nekatere udeležence pripeljale v stanje nezadovoljstva, dvoma, depresije, izolacije in osamljenosti. Vse te značilnosti verjetno veljajo za večino podobnih skupin po svetu, še posebej pa so izstopajoče zaradi družbe, kot je naša, kjer se ljudi z diagnozo zavrača, kjer se ljudje bojijo, če ugotovijo, da človek sliši glasove in se zdravi na psihiatriji. Zato takšne skupine pridobijo poseben pomen in globino, saj predstavljajo začetek velike spremembe.

Program ekonomske, socialne in pravne podpore zajema aktivnosti, katerih cilj je krepitev moči uporabnikov s spoznavanjem njihovih pravic in načinov uveljavljanja teh pravic, pridobivanjem veščin izražanja in predstavljanja svojega stališča in potreb ter ozaveščanja širše skupnosti o položaju uporabnikov psihiatričnih storitev z namenom izboljšanja tega položaja, pridobivanje veščin umeščanja na trg dela in zaslužka na podlagi lastnih sposobnosti in talentov. Vse dejavnosti so organizirane v skupinski obliki, razen svetovanja pri socialni delavki in pravnega svetovanja, ki sta organizirana v individualni obliki. Ta programska enota obsega delavnice snemanja radijske oddaje pod vodstvom profesorice srbskega jezika in književnosti Jovane Viculin, svetovanje pri socialni delavki pod vodstvom socialne delavke Jasmine Bogdanović, pravno svetovanje pod vodstvom pravnice in prodajne razstave umetniških del.

Uredništvo *Radijske oddaje »Ali ste vi normalni?«* sestavljajo uporabniki in koordinator, ki se srečujejo vsak drugi teden in imajo aktivnosti v zvezi z zasnovo in izvedbo oddaje, ki se predvaja enkrat mesečno. Na rednih srečanjih se oblikujejo vsebine in snemajo segmenti, ki jih kasneje urejajo in predvajajo, izmenjujejo pa se tudi ideje, komentirajo individualna dela uporabnikov, njihovi načrti za nove aktivnosti in vsebine ter podobno. Po potrebi se poleg rednih skupinskih sestankov organizirajo tudi druga srečanja za snemanje vsebine. Oddaje so osredotočene na položaj uporabnikov, njihove notranje vsebine in umetniške afinitete, pa tudi na spreminjanje podobe širše javnosti o tej populaciji in širjenje zavesti o pomenu duševnega zdravja vseh državljanov. Posneto gradivo se ureja in objavlja na spletni strani društva Prostor, posebej pa se promovira na družbenih omrežjih.

Dejavnost *Svetovanje s socialno delavko* temelji na eni od ključnih determinant poklica socialnega dela, ki je zagotavljanje pomoči in krepitev moči ljudi v stiski, kot takšnih pa tudi uporabnikov psihiatrije. Svetovanje s socialno delavko je vrsta storitve, ki uporabnikom pomaga pri premagovanju različnih težav, predvsem v zvezi z uveljavljanjem pravic, ki jih zagotavljajo Zakon o socialnem ali zdravstvenem varstvu, Družinski zakon in drugi pravni akti. Socialna delavka Jasmina pravi, da so uporabniki doslej najpogosteje postavljali vprašanja v zvezi z uveljavljanjem pravice do denarne socialne pomoči, pravice do dodatka za pomoč in postrežbo,

invalidske ali družinske pokojnine in ocene delovne sposobnosti. Veliko zanimanje uporabnikov za vrste pomoči, ki se tiče denarnih prejemkov, kaže na njihove zelo nizke ali pogosto nikakršne prihodke, kot tudi na nezmožnost, da si zagotovijo najosnovnejšo raven obstoja. Poleg naštetega se uporabniki pogosto srečujejo s težavami, ki izhajajo iz družinskega dedovanja in premoženjskih razmerij. Informiranje uporabnikov vključuje praktično pomoč v procesu uveljavljanja pravic in sodelovanje z institucijami, prek katerih se te pravice uresničujejo, z namenom izboljšanja družbenega delovanja posameznikov, skupin in skupnosti, z aktivnostmi za vzpostavljanje odnosov v interakciji z okoljem. V skladu s tem je Jasmina tu, da uporabnikom nudi sočutje, razumevanje in nasvete za vsakodnevno delovanje v družinskem, poslovnem ali drugem okolju.

Pravno svetovanje kot dejavnost, ki se izvaja v okviru društva Prostor, obsega zagotavljanje pravne pomoči uporabnikom, natančneje izvedbo analize posameznega primera, pregled dokumentacije, ustreznih predpisov in primerov iz prakse ter svetovanje in mnenje. Na ta način so uporabniki podprti, tako pri zaščiti kot pri uveljavljanju svojih pravic. Prav tako se tem uporabnikom odstrani pravne dvome, ki izhajajo iz določenih življenjskih situacij na različnih področjih prava. V okviru te aktivnosti lahko uporabniki predstavijo svoj problem in dobijo pravno svetovanje s strani strokovnjaka. Po analizi konkretnega primera pa se uporabnikom pokažejo možnosti, torej način, kako lahko zaščitijo svoje interese oziroma uveljavljajo svoje pravice.

Ljudje s težavami v duševnem zdravju sodijo med socialno najbolj ranljive skupine v Srbiji, zato je eden od glavnih ciljev društva Prostor izboljšati njihov ekonomski položaj, saj so večinoma brezposelni in pogosto brez vira dohodka. Obstaja tudi problem njihove zaposlitve zaradi stigmatizacije in zavračanja s strani ožjega okolja okolja in družbe kot celote, kot tudi zaradi družbenega in pravnega statusa. Aktivno vključevanje uporabnikov v dejavnosti skupnosti, spodbujanje samostojnosti, dvigovanje samozavesti in vključevanje v vsakdanje življenje prispevajo k njihovemu individualnemu okrevanju, izboljšuje družinske odnose, informira in izobražuje člane družbe, vse z namenom, da se trajno spreminjajo napačne predstave o tej družbeno ranljivi skupini. *Ekonomsko opolnomočenje* oseb s težavami v duševnem zdravju je inovativna ideja, nov način, da uporabniki z lastnim delom vsaj delno rešijo različne probleme, s katerimi se srečujejo – od ekonomskih do socialnih, in to v svoji skupnosti. Na ta način se uresničuje družbena korist in družbena vključenost pripadnikov te ogrožene skupine.

Psihosocialno-psihoterapevtski program vključuje aktivnosti, ki so namenjene opolnomočenju uporabnikov z razvojem njihovih notranjih in komunikacijskih zmogljivosti (s prepoznavanjem in izražanjem lastnih misli in čustev, razvojem adaptivnih mehanizmov za premagovanje stresa in življenjskih izzivov, razvojem sposobnosti poslušanja in komunikacije z drugimi člani, s pridobivanjem občutka varnosti in zaupanja). Kvalifikacije za vodjo dejavnosti v okviru te programske enote so jasno opredeljene in zahtevajo ustrezno izobrazbo in izkušnje pri delu s populacijo uporabnikov psihiatričnih storitev (tj. umetnostno terapijo lahko vodi oseba, ki je končala usposabljanje za umetnostnega terapevta; skupinsko terapijo lahko vodi pooblaščen psihoterapevt, ki je po izobrazbi psihiater ali psiholog). Bistveno je, da ima oseba, ki vodi ta del programskih aktivnosti, izkušnje z delom z uporabniki psihiatrije. Ta programska enota obsega Skupinsko psihoterapijo pod vodstvom psihiatrinje in psihoterapevte Anđelke Kolarević in umetnostno terapijo pod vodstvom umetnostne terapevte Mine Aleksić.

Vprašanje ni več, ali je psihoterapija potrebna za ljudi z diagnozo »psihoze«, temveč je pomembno, da psihoterapevtske tehnike izvajajo izobraženi psihoterapevti, psihiatri, ki s svojimi uporabniki ustvarjajo terapevtski odnos in svoje znanje prilagajajo njihovim potrebam, pri čemer vedno upoštevajo, da ni vsaka psihoterapevtska metoda primerna za vsakega uporabnika in v vsakem trenutku. Najprej je treba uporabnika podpreti pri stabilizaciji njegovega duševnega stanja, ustvariti vzdušje zaupanja in kar je zelo pomembno, da je uporabnik sam motiviran za psihoterapijo.

Naše izkušnje so pokazale, da psihoterapija, ki je osredotočena na samega klienta, z elementi integracije transakcijske analize, kognitivno-vedenjske in površinske psihoanalitične terapije s pomočjo razčiščevanja odpora in transferja, pa tudi kontratransfernih reakcij psihoterapevtov vodi do stabilizacije, samoregulacije in okrepljene medosebne interakcije v okvirih tukaj in zdaj. Ta pristop zagotavlja varno polje, v katerem lahko naši uporabniki vstopajo v interakcije z drugimi, nato pa jim pomaga pridobiti vpogled v to, kaj v njihovi interakciji zunaj terapevtskega okolja ne gre dobro. Ti procesi zahtevajo čas, vendar se uporabniki z rednimi obiski postopoma zavejo svojega neprilagojenega vedenja in ga začnejo spreminjati. Najprej v skupini, kasneje pa tudi izven skupine. Modificiran pristop omogoča boljšo terapevtsko povezanost in stabilno kohezivnost skupine.

► UMETNOSTNA TERAPIJA

Letos se je zbrala nova skupina. Stara skupina se je sestajala že vrsto let, mislim da celo sedem ali osem let in njeni člani so uporabniki, ki so z nami že od samega začetka delovanja v skupnosti. Z njimi sem šla skozi različne situacije, skupaj smo potovali in na teh potovanjih tudi skupaj živeli, skupaj smo doživljali uspehe in težke situacije, z njimi sem delila tudi negotovost glede nadaljevanja dela društva kot tudi zmage, ko nam je uspel projekt ter ko smo zagotovili osnovna sredstva, da smo lahko nadaljevali z delom. Skozi vse te skupne izkušnje in dolgoletna poznanstva moje vloge ni bilo več mogoče opredeliti kot »umetnostnega terapevta«. Z njihovega vidika sem verjetno med temi leti zamenjala več vlog, niso pa razumeli, zakaj sem nenadoma nehala voditi umetnostno terapijo. Z nekaterimi se občasno pogovarjam in jim poskušam racionalno razložiti, zakaj naš odnos presega terapevtske okvire in zakaj je za vse udeležence interakcije boljše, da prvotno skupino razbijemo, z obljubo, da se bomo družili pri drugih dejavnostih. Ko pa boljše razmislim, imam še vedno neprijeten občutek, da sem pobegnila, čeprav sem se nekako uspešno izvlekla iz te situacije, ne tako naglo kot iz psihiatrične ustanove, v kateri smo delale na začetku. Zdi se, da se naposled učim iz izkušenj, čeprav to ne naredi bremena »pobega« nič lažjega ...

Novo skupino sestavljajo novi uporabniki društva Prostor, dogovor je, da je to skupina za »mlajše« uporabnike, stare od 20 do 45 let. Do sedaj smo imeli več srečanj, posvetili smo se predvsem spoznavanju in predstavljanju znotraj skupine, z namenom da skupaj ustvarimo varen prostor in zgradimo zaupanje. Na začetku vedno razložim, kako umetniški talent v kontekstu umetnostne terapije ni pomemben in kako je umetnikom (govorim iz lastnih izkušenj) veliko težje prezreti estetski vidik risbe ali slike in uporabiti izključno vizualno izražanje kot simbolno komunikacijsko sredstvo.

Šele vizualno izražanje v nasprotju z besednim daje možnost drugačne, lahko rečemo bolj spontane komunikacije, za katero se mi zdi, da nima teže zelo jasno opredeljenih, začrtanih, univerzalnih pomenov, kot je to z besednim izražanjem. Mislim, da je zato umetnostna terapija ena najpogosteje omenjenih dejavnosti v okviru psihiatrije. Sam razvoj umetnostne terapije – bodisi v obliki »odprtega študija« oziroma svobodnega ukvarjanja z umetnostjo in uporabe njenih terapevtskih lastnosti, bodisi v umetnostno terapevtskem kontekstu v pravem pomenu te besede, v katerem je umetniško delo uporabljeno kot sredstvo komunikacije med klientom, oziroma skupino in umetnostnim terapevtom, je zato tesno povezan z angažiranjem umetnikov v psihiatričnih bolnišnicah.

V društvu Prostor uporabljamo oba pristopa, jaz pa sem nekako bolj osredotočena na umetnostno terapijo kot vejo psihoterapije, ki z vizualnim izražanjem pri svojem delu spodbuja izražanje in ozaveščanje nezavednih vsebin oziroma lažje spopadanje z vsebinami, ki jih ne zmoremo v celoti razumeti, tako da nam tovrstno izražanje pri tem pomaga.

Prostor, v katerem se izvaja umetnostna terapija, je pomemben dejavnik, ker ponuja varen, zaščiten prostor za izražanje, sprejemanje, izmenjavanje čustev, delo na sebi in posamezne intimne vsebine, s katerimi se odločimo ukvarjati znotraj skupine. Ustvarjalni prostor je prostoren, prazen stanovanjski »salon« velikosti približno sedemdeset kvadratnih metrov, idealno opremljen za organizacijo psihosocialnih podpornih dejavnosti, pa tudi dejavnosti za pridobivanje življenjskih veščin in izobraževanja. Ker je v tem prostoru organizirano veliko umetniških delavnic in programov, ambient spominja na umetniški atelje in ponuja ves potreben umetniški material. Ko poteka umetnostno terapevtska skupina, se stoli postavijo na sredino sobe in člani sedijo v krogu, da ohranijo skupinsko psihoterapevtsko »okolje«, torej da se vsi udeleženci lahko vidijo.

V umetnostni terapiji je zelo pomemben pojem »containment«, »zadrževanje«, saj obstaja več takoimenovanih posod, ki izraženim čustvom lahko služijo za sprejemanje, vsebovanje, in kot ta mehanizem, ki izhaja iz teorije psihoterapije imenovane »teorija objektnih odnosov«, pomeni – da se občutki vrnejo človeku v manj nevarni obliki, tako da se oseba sama nauči preko samoregulacije v prihodnosti na ta način upravljati s svojimi čustvi. V umetnostni terapiji obstaja več »posod« – risba (slika ali drugo umetniško delo), mapa, v kateri so dela klienta, prostor za umetnostno terapijo in sam terapevt. Prav to dejstvo prispeva k uspehu terapije, saj ustvarja občutek varnosti, zaščite in sprejetosti.

Zaupanje je še ena pomembna lastnost, ki je temelj vsakega terapevtskega odnosa, v skupini pa je zaupanje še posebej pomembno, ker vključuje interakcijo večjega števila ljudi in deljenje najbolj intimnih vsebin pred skupino. Na zaupanju se dela na začetku vsake skupine in včasih traja tudi več mesecev, da se vzpostavi zaupanje med člani, kar omogoča malo bolj poglobljeno in bolj kakovostno delo. Naša skupina je še v fazi spoznavanja, postopnega odpiranja in gradnje zaupanja.

Teme, ki jih obravnavamo, so predvsem samopodoba, odnosi z drugimi ljudmi, večinoma z ljudmi, s katerimi člani skupine živijo in preživijo večino časa, ukvarjamo se z interesi, cilji, ovirami in težavami, pa tudi z močmi in potenciali, delamo na skupinski dinamiki, včasih uporabljamo skupino kot socialni kontekst in tako vadimo socialne veščine, asertivno komunikacijo, sodelovanje in timsko delo. Ob upoštevanju čustvenega, zdravstvenega in psihološkega stanja članov skupine se izbere umetniški material, ki ga bomo uporabljali, kot tudi teme, ki jih bomo obravnavali, pri čemer se vedno upoštevajo povratne informacije uporabnikov, njihove resnične potrebe, na katere je treba odgovoriti, in kontekst, v katerem oseba živi.

Vsaka skupina se začne z neformalnim pogovorom, nato pa se tema počasi uvaja. Teme izbiramo glede na več dejavnikov: povratne informacije in vzdušje iz prejšnje skupine, splošne družbene razmere in aktualne teme v družbi ter najpomembnejše – trenutno stanje in razpoloženje članov. Nekaj tem, ki smo jih do sedaj obravnavali: jaz kot drevo, meje, komunikacija, moj svet, jaz kot superjunak, črta življenja, čas, zaupanje, moj dan, kaj je zame okrevanje in številne druge.

Po tem, ko je tema opredeljena, se po potrebi (ob prihodu novih članov skupine) razložijo tudi značilnosti in način uporabe umetniškega materiala. Na voljo so: svinčniki, lesene barvice, flomastri, oljni in suhi pasteli, akrilne barve, kot tudi možnost uporabe kombinirane tehnike, kot je kolaž.

Nato ima skupina približno 15 minut, da dokonča izdelek na dano temo. Ko vsi končajo s svojimi izdelki, se javi prostovoljec, ki začne s predstavljanjem. Prav tako je vnaprej ponujena možnost, da se vsebine risbe (slike ipd.) ne predstavi, če oseba ne potrebuje ali ne čuti (še) dovolj zaupanja ali svobode, da bi se odpirala drugim članom skupine. Nato člani eden za drugim opisujejo svoja dela, vedno izhajajoč iz narisane, sledeč asociacijam in lastnim potrebam v predstavitvi. Umetnostni terapevt je tu, da vedno opomni, da pri terapiji izhajamo iz risbe, da se k njej vračamo, ko zatavamo v zgodbi in da služi kot nekakšna »posoda« za vsa tista čustva ali misli, ki bi nas lahko potencialno prestrašila ali kakorkoli vrgla iz ravnotežja. Varnost in zaupanje znotraj skupine sta zelo pomembna, zato se pogosto ukvarjamo s temami zaupanja, komunikacije, podpore in prijateljstva. Po vsaki predstavitvi lahko član pove, ali želi povratno informacijo od terapevta in skupine, z obveznim navodilom za ostale, da ne delimo z lahkoto nasvetov, temveč da povemo, kako se počutimo ob gledanju dela drugega, ali pa da delimo kakšno svojo izkušnjo, ki bi predstavljaočemu lahko pomagala, in na ta način podpremo osebo, da se lažje spopade s situacijo, s katero se sooča. Seveda pa obstajajo tudi teme, ki spodbujajo pozitivno izmenjavo, zato se napredek na nekem področju medsebojno potrjuje ali pa se delijo pozitivne izkušnje in čustva.

V umetnostni terapiji ni pomembna estetska vrednost končnega izdelka, temveč le njegova simbolna vrednost. Ta se v procesu terapije uporablja, da bi se komunikacija olajšala na več ravneh. Najprej na individualni, saj imajo ljudje pogosto manj težav z vizualnim izražanjem svojih misli in čustev; na socialni, saj izražanje misli in občutkov v zaščitenem okolju olajša medosebno komunikacijo ena na ena s terapevtom; pa tudi s skupino, ki jo v tem kontekstu lahko uporabimo za vadbo komunikacije z družbenim okoljem – družino ali celo skupnostjo. Spodbujanje umetniške ustvarjalnosti uporabnikov psihiatrije je lahko zelo uspešno sredstvo za vzpostavitev dialoga med člani te socialno marginalizirane skupine in njihovim okoljem, zato so dela, ki so nastala v skupini, s soglasjem avtorja javno razstavljeni s ciljem vzpostavitve komunikacije z javnostjo oziroma s širšo skupnostjo. Umetniška ustvarjalnost uporabnikov psihiatrije je bila prepoznana v zgodovini umetnosti predvsem skozi gibanja, kot sta »Art Brut« in »Outsider Art« in tudi v okviru dejavnosti društva Prostor se je pokazalo, da te izvirne, kakovostne umetnine zares komunicirajo s skupnostjo in ponujajo možnost za predstavitev celotne teme duševnega zdravja v drugačni luči. Zato v okviru naših projektov redno prirejamo razstave, ki so zelo priljubljene med obiskovalci, kar je našim uporabnikom, ki prejemajo povratne informacije o kakovosti svojega dela, pa tudi o javnem interesu, velikega pomena za ponovno povrnitev samozavesti in občutka uspešnosti. Seveda pa ima pri umetnostni terapiji član skupine pravico, da s svojim delom razpolaga, kakor želi. Na začetku skupina prejme informacijo, da lahko svoje delo odnese domov, ga pusti v društvu Prostor ali pa ga celo uniči, kot sam želi, če to prispeva k samemu procesu, ali preprosto zato, ker oseba čuti takšno potrebo v tistem trenutku. Skupini je ponujena tudi možnost razstavljanja del, če se jim zdi smiselno svoje notranje vsebine deliti s širšo publiko, še posebej, če gre za temo, ki se jim zdi pomembna v širšem družbenem kontekstu.

Uporabniki, ki so do sedaj sodelovali v umetnostno terapevtskih skupinah, praviloma dajejo pozitivne komentarje in poudarjajo, da jim umetniško izražanje kot neverbalni komunikacijski kanal pogosto pomaga ozavestiti nekatere vsebine, ki se jih niso v celoti zavedali, skupinski kontekst ob podpori terapevta in drugih članov pa jim omogoča, da te vsebine izrazijo, jih obdelajo in dobijo nekaj novih idej, kako se z njimi lažje spopadati.



dom turnić

An abstract artwork created with thick, expressive brushstrokes. The composition is dominated by a central, dark, irregular shape that resembles a stylized figure or a large letter. This central form is surrounded by a complex array of colors: bright yellow, vibrant blue, deep purple, and fiery red. The background is a mix of light beige and grey tones, with black lines and strokes that add to the sense of movement and depth. The overall effect is one of dynamic energy and emotional intensity.

**Z AKTIVNOSTJO DO
OKREVANJA**

> UVOD

Izstopim iz avtobusa številka 6, na postaji čepi droben človek zgubanega obraza in širokega nasmeha. »Imaš čik? Dve kuni?« Poiščem drobiž, ki se mi vedno valja in žvenketa po žepih in mu ga dam. Široki nasmeh vztraja, »Fala lipa«. ⁵ Postaja avtobusa se nahaja neposredno ob veliki stavbi, skriti za prekrasnimi debli kostanjev. Odpravim se proti vhodu, na katerem visi tabla z napisom »Dom za duševno bolne«. Vznemirjenje, pričakovanje in pozitivna tesnoba se mešajo v meni, ko vstopim. Dogovorjena sem za sestanek z Lolo, socialno delavko, ki je izvajala delovno terapijo z uporabniki doma Turnić. Njen zadnji delovni dan je, odhaja v pokoj, jaz pa v ponedeljek začnem z delom v domu kot delovna terapevtka. Dogovorjeni sva, da mi preda svoja navodila in me spozna z ljudmi.

Bil je 3. september 2013. Dan, ki je za vedno premaknil moj svet.

Vstopim v Dom. Pridem do vratarja, kjer me pričaka človek pri štiridesetih in me vpraša: »Oprostite, koga iščete?«. Še preden uspem odgovoriti, pristopi k meni ženska, ravno tako v štiridesetih, in pred mano razprostre svojo kolekcijo ogrlic iz gline. Hitro pripoveduje, da je umetnica, da slika, da se želi zaposliti in da nima za cigarete. Od nje kupim ogrlico, ki se je še leta po tem srečanju vozila z mano za srečo v mojem malem avtu. Sredi nemira, ki ga je povzročil moj prihod, se pojavita Lola in Martina, ravnateljica Doma, mlada, bistra in močna socialna delavka, ki je bila zares točno tam, kjer je bila potrebna.

Popile smo kavo in Lola mi je na svoj poseben način razlagala o vsem: o aktivnostih delovne terapije, ki jih je izvajala s stanovalci doma, o Domosongu, o prostovoljcih, ki so prihajali v Dom in še o veliko podrobnostih, ki so se prepletle v eno veliko klopko v moji glavi. Potem je prišel čas za odhod na teraso na sestanek s stanovalci, ki ga je Lola organizirala, da me predstavi mojimi bodočim uporabnikom. Leta po tem srečanju sem se ji zahvaljevala za delovno mesto, ki mi ga je predala.

Vzpenjajoč se z dvigalom je v meni rasel občutek vznemirjenja. Odprla so se vrata in takrat sem prvokrat stopila na teraso. Dom je bil obsijan s soncem, v zraku je bilo čutiti poslavljačo se poletje in prihod jeseni. Vrvenje, ki je prihajalo s terase, je samo povečalo občutek vznemirjenja. Pričakovalo nas je približno petdeset ljudi. Lola me je odpeljala na zunanji del terase, kjer smo se posedli v velikem krogu. Skozi prostor se je premikala s posebno lahkotnostjo in energijo, ki je govorila o tem, da so prostor in ljudje postali del nje. V trenutku, ko je spregovorila, je vrvenje utihnilo. Predstavila me je kot svojo naslednico in me prosila, da se v nekaj besedah predstavim še sama.

Mislím, da je bila to najbolj nerodna predstavitev v mojem življenju. Počutila sem se kot na izpitu v prvem letniku faksa. Malo sem jecljala, kolikor se spomnim, in v glavi mi je ves čas odzvanjalo: »Ali bom jaz dovolj dobra za te ljudi?«. Ko sem končala, sem dobila aplavz. Kako aplavz? Komaj mi je uspelo zbrati misli. Tam so me že prvi dan naučili prve lekcije: ni treba biti najboljši, da bi bil dovolj dober.

Po moji predstavitvi so eden za drugim nadaljevali stanovalci Doma. Lahkotno, kot da to počnejo vsak dan, so se začeli predstavljati in mi razkrivati koščke sebe. Jadranka in Romeo, ki sta se zaljubila v Domu, njuna največja želja je bila, da bi v domu dobila skupno sobo, a je za zdaj ni bilo. Nova ravnateljica jima je obljubila, da jima bo, ko bo mogoče, željo izpolnila. Vajta, droben človek z avtobusnega postajališča, po nesrečni ljubezni je začel piti. Delal je kot kretničar na železniški postaji, tovorni vlak je preusmeril v morje; nihče ni bil poškodovan, vendar se Vajta več nikoli ni vrnil na delo. Končal je na zdravljenju v psihiatrični bolnišnici Rab in bil nato nameščen v Domu Turnić. Nima zob, ker je svojo protezo za 200 kun prodal pijancu ob lokalnem marketu. Rolf, duša terase. Pravijo mu Rohatinski, pri njem lahko kupiš vse, skrbi pa tudi za teraso in tiste, ki nimajo nič. Pravzaprav je mehkega srca. Irena, želi si delati, a tudi zelo pogosto konča v bolnišnici. Ivona, ženska z ogrlicami, edino, kar si želi, je kupiti hišo v naravi in biti svobodna. Suzana, elegantna, urejena ženska v poznih štiridesetih, profesorica nemščine in angleščine. Brezhibno naličena in urejena mora po tem srečanju v knjižnico, kjer se vsak dan nekaj ur uči in ohranja jezikovno znanje, saj bi rada delala. Zgleda nekoliko hladna in odmaknjena, vtis daje, da smo ji pokvarili jutro in tratili njen dragocen čas. Šele kasneje bom ugotovila, da je ena najbolj navdihujočih in duhovitih oseb, kar sem jih spoznala, a takrat še nisva vzpostavili odnosa. In na koncu Vesna, samo Vesna.

Poskušala sem si zapomniti imena, ker v ponedeljek Lole več ne bo. Vsaj dve, tri imena. V mislih pa še naprej ostaja vprašanje: ali bom dovolj dobra za te ljudi? Polna mešanih občutkov sem odšla s tega posebnega kraja, ki je vsem predsodkom o ljudeh s težavami v duševnem zdravju in zavodih navkljub izžareval neko posebno energijo, ki je tistega dne vstopila vame in me nikoli več ni zapustila.

⁵ »Hvala lepa« v dalmatinskem narečju (op. prev.).



TRANSFORMACIJA USTANOVE- Boljše možnosti okrevanja za ljudi s težavami v duševnem zdravju

Dom za odrasle osebe Turnić skrbi za ljudi s težavami v duševnem zdravju in je edina ustanova v Primorsko-goranski županiji, namenjena tej kategoriji uporabnikov. Gre za tiste, ki so bili skozi zgodovino zaradi predsodkov in neznanja marginalizirani, kar se odraža v količini in kvaliteti storitev, ki so jim v skupnosti na voljo. Poleg stigmatizacije pogosto doživljajo naučeno nemoč, ki izhaja iz stališča družbe, da zaradi svoje diagnoze ne morejo izražati svojih želja, nimajo pravice do samoodločanja in bi morali biti izključeni iz sprejemanja odločitev. Posledica tega je prevzemanje določenega vedenja in doživljanje občutka izgube pravic, kar vodi v revščino, izgubo osebnosti in razvoj institucionalnih oblik vedenja.

Zaradi vsega naštetega je bilo potrebno spremeniti pristop dela z osebami s težavami v duševnem zdravju z razvijanjem oblik oskrbe, ki omogočajo krepitev moči in dajejo priložnost, da oseba kljub diagnozi razvije preostale sposobnosti in se tako uveljavi kot dejaven polnopraven in produktiven član skupnosti.

Dom Turnić že leta institucionalno skrbi za osebe s težavami v duševnem zdravju, med katerimi so nekateri v Domu preživeli večji del življenja. Večina uporabnikov je vanj nameščena preko odločb centra za socialno delo po večkratnem in daljšem bivanju v psihiatričnih bolnišnicah. Skozi proces zdravljenja so povečini ostali brez podpore socialnega okolja in kroga podpore, ki je za okrevanje pomemben. Celoten proces je spremljala socialna izključenost.

Ne glede na to, da je Dom svojim stanovalcem predstavljal varnost, je kot vsaka ustanova imel svoja pravila in značilnosti kot so bivanje z velikim številom ljudi, s katerimi ne deliš istih želja, načrtov in interesov ter nadzor na življenjske stanovalcev in odločitvami, ki vplivajo nanje. Zahteve institucije so imele pogosto prednost pred potrebami posameznikov. Iz teh razlogov je Dom Turnić leta 2011 začel z izdelavo načrta dezinstitutionalizacije in preoblikovanja ustanove.

Ker ustanovo ustvarjajo ljudje, stanovalci in delavci, je bilo pomembno, da začnemo spreminjati stališča tako uporabnikov Doma kot delavcev, ki so leta delali v instituciji in po njenih pravilih, v katerih je prevladoval medicinski in hierarhični model. Kljub temu, da je bil Turnić v boljšem položaju od večine podobnih domov – ker se nahaja v središču mesta, zaradi česar so uporabnikom druge storitve v lokalni skupnosti precej dostopne, dom pa je odprtega tipa – so se njegovi uporabniki pogosto pritoževali nad odnosom okolja, ki je zaradi predsodkov in neznanja v njih spodbujalo občutke manjvrednosti, nelagodje in umik.

Ena prvih in najbolj dragocenih dejavnosti dezinstitutionalizacije je bilo vključevanje prostovoljcev v življenje in delo Doma. S svojim delom in sodelovanjem pri različnih življenjskih dejavnostih v domu so postali svojevrstni ambasadorji v boju proti stigmatizaciji v skupnosti. Leta 2013 se je začelo intenzivno delo na krepitevi moči in spodbujanju samostojnosti uporabnikov s programi delovne terapije. Z delavnicami skrbi zase in za svoj prostor, kulinaricnimi delavnicami, izobraževalnimi delavnicami spodbujamo uporabnike k dejavnostim, ki jih leta niso mogli in jim jih niti ni bilo treba opravljati (načrtovanje obrokov, nakupovanje živil, postiljanje, kuhanje).

Ob tem smo prišli na idejo, da napišemo Kuharsko knjigo za samostojno življenje, knjigo, ki bi koristila mnogim, tako uporabnikom, ki nameravajo biti nekoč samostojnejši, pa tudi samskim, študentom in vsem tistim, ki niso najbolj spretni v kuhinji. Takrat še nismo imeli sredstev, s katerimi bi idejo uresničili, nismo pa opustili kuhanja in zapisovanja svojih receptov. Uživali smo v skupnem druženju in se smejali kulinaricnim neuspehom, osvojili večšine priprave hrane ter oblikovanja zdravih in varčnih jedilnikov in se tako zabavali, a tudi pripravljali na samostojno življenje izven ustanove.

Bili smo vztrajni.

Knjigo nam je uspelo natisniti v okviru projekta Evropskega socialnega sklada »Prilika«, ki ga je Dom Turnić izvajal od leta 2017 do 2020. »Kuharica« je imela svojo promocijo v okviru festivala duševnega zdravja Mentalfest leta 2020, kjer je bil namen prikazati dolgoletno delo na okrevanju in gostom omogočiti degustacijo jedi, ki so jih pripravili uporabniki in njihovi terapevti.

Vzporedno z aktivnostmi, ki so bile povezane z nekaterimi osnovnimi potrebami, smo začeli tudi z dejavnostmi, ki bodo vidne v skupnosti ter bodo krepile moč in socialno vključevale uporabnike v lokalno okolje. Eden prvih projektov proti stigmatizaciji, s katerimi so naši ljudje zapustili zavod, je projekt dramske delavnice, v kateri je nastala naša predstava »Kuc kuc kabaret«.

Zdaj kolega, takrat pa prostovoljec Andrej mi je kmalu po tem, ko sem se zaposlila, predlagal, da bi z našimi ljudmi začeli dramsko delavnico, kar sem sprejela z odprtimi rokami. Začeli smo ustvarjati naš kabaret. Zbrali smo skupino desetih uporabnikov, ki so pokazali zanimanje za sodelovanje. To je bila zelo nenavadna izkušnja in za večino povsem nepričakovan moment. Delali smo tako, da so člani improvizirali, zapisanega besedila, pravih ali napačnih besed v predstavi ni bilo.

Vesna, samo Vesna, je ena prvih članic naše dramske družine. Po mojem prihodu v Dom se je Vesna odločila biti ob moji strani. Njen obraz je bil brezizrazen, neslišno se je premikala po domu. Pogosto sem se obrnila in srce mi je zastalo. Stala je kakih deset centimetrov za mojim hrbtom. Ni govorila, njene oči so bile uprte le v njej znano točko njene duše. Odzvala se je na glasbo in vsakič, ko je Andrej prijel v roke kitaro, se je približala in začela peti. Tako smo izvedeli, da ne govori le hrvaško, ampak obvlada tudi nešteto besedil v angleščini.

Po nekaj mesecih, preživetih tik ob meni – spomnim se, kot da je danes, delala sem popoldne – je Vesna vstopila v mojo sobo, sedla zraven mene ter me v nekem trenutku pogledala v oči in začela svojo zgodbo: »Veš, Alenka, ko sem živela v Sarajevu ...«. Od tega dne Vesna ni bila samo Vesna. Ko smo začeli s predstavo, je bila njena vloga najava kabareta »Dame in gospodje, dobrodošli v Kuc kuc kabaretu«.

Predstava je igralcem omogočila gostovanja in potovanja po vsej naši in tudi v sosednje države. Delavnica je kombinacija sproščanja, gibanja, zabave, improvizacije, glasovnih vaj, ustvarjanja dramskega besedila in nastopanja. Ima velik vpliv na zmanjševanje strahu pred javnim nastopanjem, izražanje ustvarjalnosti, razvijanje smisla za humor in občutka vrednosti, samozavesti ter skupinske pripadnosti in prijateljstva.

Kot nadaljevanje našega dela v smeri krepitev moči uporabnikov so februarja 2015 prvi med njimi začeli s samostojnim življenjem ob podpori. Dom Turnić je odprl svoje prve bivalne enote, oblikoval se je Oddelek organiziranega bivanja izven zavoda s štirimi bivalnimi enotami v Gorskem Kotarju, šest mesecev kasneje pa se je odprla prva bivalna enota na Reki. Pomembno je poudariti, da lahko kljub prizadevanjem za pripravo človeka na samostojno življenje v instituciji ta šele v zunanji situaciji pokaže svoje dejanske zmožnosti za samostojnost. Pogosto se namreč šele takrat v polnosti pokaže moč prikrajšanosti, ki jo prinaša življenje v instituciji.

»V Domu za odrasle osebe Turnić se trudijo, da bi nas, odrasle osebe s težavami v duševnem zdravju, vključili v vse oblike življenja, da bi bili enakopravni člani družbe, v kateri živimo, da bi bili sprejeti, itd... Zato sam Dom ponuja zelo veliko različnih dejavnosti, v katerih lahko vsak najde nekaj zase, kot sem se v mnogih našla tudi sama.«

m.m.

Junija 2015 je z vzpostavitvijo Facebook strani BalkanskiGlasovi in spletne strani⁶ uradno zaživela mreža Hearing Voices za Zahodni Balkan, ki predstavlja stičišče vseh, ki jih tematika glasov in dela z njimi zanima. Mrežo je poleg društev Metanoia (BiH), Prostor (Srbija) in Kralji ulice (Slovenija) sestavljal tudi dom Turnić. Leta 2016 je društvo Metanoia prenehalo z delovanjem, vendar se nam je leto za tem pridružilo društvo Tavan, ki je postalo nov predstavnik BiH v mreži.

Dom Turnić se je v gibanje Hearing Voices vključilo z izobraževanjem svojih delavcev, pa tudi uporabnikov. Na prvem izobraževanju v Sarajevu smo spoznali Slobodanko Popović, sistemsko družinsko terapevko in strokovnjakinjo za Odprti dialog (angl. open dialogue), ter Dirka Corstensa, psihiatra in psihoterapevta z dolgoletnimi izkušnjami vodenja različnih izobraževanj, ki je tudi član upravnega odbora INTERVOICE, krovne organizacije v okviru mreže Hearing Voices, in strokovnjak za Dialog z glasovi (angl. voice dialog). Po prvem srečanju v Sarajevu smo sodelovanje z Dirkom in Slobodanko neprekinjeno nadaljevali vse do danes. Prva skupina za slišanje glasov se je na Reki osnovala 2015, leto kasneje pa so delovale že tri. Te so združevale dvajset članov, tri povezovalce skupin, strokovnjake po izobrazbi, ter štiri povezovalce skupin, ki so strokovnjaki iz lastne izkušnje. To je bil pomemben dogodek tako za naše ljudi, kakor tudi za nas in celotno lokalno skupnost.

»Uporabnica doma sem bila med leti 2016 in 2018, ko sem se odselila v bivalno enoto. Na začetku bivanja v domu sem se najprej počasi pridružila igralski družini (Kuc, kuc kabaret), malo kasneje pa še novinarski skupini (radijska oddaja) ter podporni skupini za slišanje glasov. Vse te dejavnosti so mi veliko pomagale na poti mojega okrevanja, ki se nadaljuje še danes.«

⁶ www.nasglas.org

Vzporedno z razvojem programov v Domu smo delali na virih v lokalni skupnosti. V želji, da bi do storitev, ki smo jih razvili, lahko dostopali tudi ljudje s težavami v duševnem zdravju iz lokalnega okolja in njihovi svojci ter z namenom povezovanja zdravstva in socialne oskrbe z lokalno skupnostjo, smo leta 2016 začeli z organizacijo Festivala duševnega zdravja »Mentalfest«, ki je trajal šest dni. S festivalom smo želeli družbi prenesti močno sporočilo o težavah, s katerimi se soočajo ljudje s težavami v duševnem zdravju in njihove družine. V okviru prvega Mentalfesta smo izvedli še dve novi dejavnosti, ki smo ju razvijali skozi delovnoterapevtski projekt destigmatizacije: Živo knjižnico »Nore knjige«, predvajana pa je bila prva radijska oddaja z naslovom »Kdo je tu nor«.

Projekt Živa knjižnica je inovativna metoda, ki želi spodbujati dialog, zmanjševati predsodke in spodbujati medsebojno razumevanje. V živi knjižnici si lahko obiskovalec namesto izposoje knjig kot predmetov izposodi knjige-ljudi. Cilj tega projekta je ozaveščanje javnosti o težavah, s katerimi se srečujejo osebe s težavami v duševnem zdravju, izobraževanje javnosti in neposredno prenašanje sporočila. Poleg končne realizacije živa knjižnica vključuje tudi čas priprave na sam dogodek z namenom, da se vsak sodelujoči okrepi in da razvije svoje sposobnosti samozagovorništva. Priprava poteka znotraj rednih srečanj skupine, katerih končni cilj je ozaveščanje in promocija lastnih vrednot ter osebnih izkušenj preko vrstniške pomoči.

S projektom radijske oddaje si prizadevamo spodbujati dialog in zmanjševati predsodke v družbi, kakor tudi samo stigmatizacijo ljudi z izkušnjami duševnih težav. Urejanje in vodenje oddaje je prepuščeno uporabnikom. Namen projekta je krepiti avtorje oddaje, krepiti njihovo samozavest, izboljšati njihove veščine komunikacije in jih spodbuditi k ustvarjalnosti, samostojnemu odločanju ter izboljšati njihove sposobnosti oblikovanja dolgoročnih in kratkoročnih ciljev. Radijska oddaja nima pozitivnega vpliva le na uporabnike Doma, temveč izkušnjo duševnih stisk približuje tudi širši skupnosti. Na ta način poslušalci dobijo informacije, s pomočjo katerih izvejo, kako in kje poiskati pomoč. Prva oddaja »Kdo je tu nor« je bila predvajana na Radiju Reka 10. oktobra 2016. Javnost je prepoznala njeno vrednost, od Hrvaškega novinarskega društva je prejela nagrado Marije Jurić Zagorke kot najboljša radijska oddaja leta 2016.

Delo uporabnikov je v letu 2018 zaznamoval še en projekt, ki se je odvil v sodelovanju z združenjem »Erasmus Student Network Dubrovnik«. Skupina enajstih uporabnikov je na štiridnevem gostovanju v Dubrovniku predstavila aktivnosti Mentalfesta, Živo knjižnico, Kuc kuc kabaret, projekt pa je ena od uporabnic predstavila na študentskem radiu UNIDU. Celoten dogodek je pustil velik vtis na vse obiskovalce, večinoma mlade in študente. Vključevanje mlajših generacij v tovrstne dejavnosti dolgoročno spreminja odnos in zmanjšuje stigmo ljudi s težavami v duševnem zdravju. Pri tem je potrebno opozoriti, da brez partnerskega odnosa in izhoda iz »cone udobja«, ki jo ponuja varnost institucije, okrevanje ne bi bilo mogoče.

»Vsaka dejavnost, v kateri sodelujem, je na svoj način posebna, edinstvena in me veseli. Omogočajo mi, da razumem, koliko sem v resnici vredna, da nisem nič slabša od ostalih ljudi, ne glede na to neko »diagnozo«. Tako je naša igralska družina potovala v Dubrovnik, radijska oddaja nam je omogočila snemanje v studiu Radia Reka, skupina za slišanje glasov pa sodelovanje na seminarju v Ljubljani. Vse to, naše medsebojno druženje, učenje, spoznavanje samih sebe, vse to mi daje moč in me krepi, osrečuje, odpira mnoga vrata in mi prinaša veliko dobrega.«

uporabnica M.

Od leta 2011, ko se je začela preobrazba (dezinstucionalizacija) Doma, in še posebej od 2013, ko so se v okviru tega začeli udeleževati posamezni specifični projekti, smo odprli tudi dnevni center za osebe s težavami v duševnem zdravju, približno trideset uporabnikov se je iz doma odselilo v bivalne enote, trije uporabniki doma pa so trajno zapustili sistem in samostojno živijo v skupnosti. Ustanovljen je bil tim za psihosocialno rehabilitacijo ter Društvo za podporo družinam in osebam s težavami v duševnem zdravju »Podpora«. S tem smo potrdili, da je dezinstucionalizacija Doma dolgotrajen proces, ki kljub oteževalnim dejavnikom in odporom osebam v procesu okrevanja vrača dostojanstvo in enakopravnost ter jim omogoča produktivno vključitev v družbo.



SKLEP

Težko je torej izpostaviti in opisati le eno dejavnost, ki je najbolj pomagala v procesu okrevanja naših ljudi.

Ko se zdaj ozrem nazaj na našo pot, lahko rečem, da se je začelo z gradnjo odnosa. Naša dramska skupina, s

katero smo začeli, je okrepila skupino ljudi in odprla pot k spremembi razumevanja možnosti, ne le za člane, ampak tudi za ljudi, ki so se smejali našim predstavam in se zabavali z nami. Zelo kmalu zatem smo se pridružili skupnosti slišanja glasov (Hearing Voices), v kateri so bili prvi člani prav ljudje iz dramske delavnice. S tem smo dobili še eno dimenzijo, ki je predstavljala varen prostor, v katerem nismo bili drugačni, čudni in bolni, ampak le ljudje s svojimi raznolikimi, globokimi in ganljivimi zgodbami, pa tudi z veščinami, izkušnjami, močjo in znanji, s katerimi lahko veliko prispevamo. Nadalje smo začutili potrebo, da bi svoje izkušnje delili in začeli snemati radijsko oddajo ter organizirati žive knjižnice.

Vsem tem dejavnostim je prisostvovalo nešteto ljudi, ki so vzeli zase, kar so lahko in so v tistem trenutku potrebovali, a prav tako dali, kar so lahko delili.

Rada bi poudarila, da so vse dejavnosti, ki smo jih razvili, nastale z učenjem od naših uporabnikov, poslušanjem njihovih potreb in nenehnim preizpraševanjem ter so nekako logično sledile ena drugi.

Vsi tisti, ki jim je uspelo dobro uporabiti svoje sposobnosti, so to zmogli zato, ker so ob sebi imeli oporo, katere so se lahko oprijeli, da ne bi padli.

Minilo je skoraj deset let od mojega prvega obiska Doma. Pogosto se mi zdi, kot bi bilo včeraj. Spomini so še vedno tako živi. Pogosto se počutim, da smo šele začeli in da ostaja še veliko tega, kar moramo narediti skupaj. Mislim, da me ta občutek žene naprej.





slišanje glasov

**ŠOLA ZA
POVEZOVANJE
PODPORNIH
SKUPIN**

NIK

Društvo Slišanje glasov se posveča razvijanju različnih oblik podpore pri življenju s slišanjem glasov, videnji in ostalimi nenavadnimi izkušnjami. Do zdaj je društvo svoje dejavnosti strnilo okoli razvijanja vrstniških podpornih skupin, ki jih je dopolnjevala tudi z razvijanjem individualnega podpornega dela. Nekaj let po zagonu prve podporne skupine je nastala »šola za povezovanje podpornih skupin«, tej pa je namenjeno to besedilo.

V tem besedilu opisujemo in analiziramo delovanje prej omenjene »šole«. Najprej predstavimo delovanje podpornih dejavnosti Društva Slišanje glasov in s tem pojasnimo ozadje nastanka šole. Nato predstavimo članstvo in cilje vzpostavitve šole, čemur sledi analiza procesov in rezultatov skupinskega dela.

OZADJE

Slišanje glasov, videnja in ostale podobne izkušnje razumemo kot običajne in precej razširjene človeške izkušnje. Tako tuje raziskave kot naše raziskovalne in praktične izkušnje na tem področju potrjujejo, da je lahko slišanje glasov tako podporno kot nepodporno za človeka s to izkušnjo, različni ljudje pa razvijejo precej različne načine, ki jim pomagajo pri življenju z glasovi in podobnimi zaznavami.

Iniciative, ki jih povezuje mednarodna organizacija Intervoice, so začele vznikat v različnih državah tako znotraj kot zunaj meja Evrope, kdaj kot dopolnilo in kdaj kot alternativa dominantni psihiatrični obravnavi. Pri razvoju podpornih aktivnosti v Sloveniji povzemamo nekaj temeljnih predpostavk mednarodnega gibanja Slišanje glasov:

- verjamemo, da je slišanje glasov dosti univerzalna človeška izkušnja in pogosto odziv na doživete izkušnje in življenjske dileme ter težave;
- zavzemamo se za svobodno izbiro, odločitev ter tudi pravico in odgovornost vsakega, da si po svoje izbere in se odloči za tako ali drugačno obravnavanje ali delovanje v zvezi s svojimi glasovi;
- s tem si prizadevamo za emancipacijo glasov oziroma za spoštovanje resničnosti izkušnje posameznika;
- verjamemo, da je potrebno glasove jemati resno in jih po možnosti sprejemati kot del bivanja. Posameznik pa se lahko odloči, kako se bo z njimi soočal oz. se spopadal z izzivom, ki ga pomenijo predvsem neprijetni in vsiljivi glasovi;
- prizadevamo si za razširjanje vednosti o naravi slišanja glasov, za ustanavljanje podpornih skupin za ljudi, ki slišijo glasove ter v splošnem za destigmatizacijo tega pojava in širitev možnosti za ljudi, ki imajo to izkušnjo.

V letih 2014 in 2015 se je iniciativna skupina iz Slovenije udeleževala delavnic in izobraževanj v Sarajevu. Izvajalci seminarjev so bili vodilni člani mednarodne mreže Intervoice (Rachel Waddingham, Dirk Corstens, Slobodanka Popović, Will Hall). Leta 2015 je nastala prva podporna skupina v Ljubljani. Prav skupine vrstniške podpore so tista aktivnost, v kateri se je zaenkrat strnilo podporno delo na področju slišanja glasov v Sloveniji. Do zdaj so mrežo takih skupin dopolnile še skupine v Novi Gorici, Celju, Kranju in Izoli, vendar sta se do časa pisanja tega prispevka ohranili le podporna skupina za osebe z lastno izkušnjo in podporna skupina za njihove svojce, ki obe delujeta v Ljubljani.

Podporne skupine razumemo kot prostor za vrstniško podporno delo. To pomeni, da skupine razumemo kot prostor, v katerem v procesu podpore aktivno vlogo prevzamejo osebe z lastno izkušnjo slišanja glasov in drugih podobnih zaznav. Te osebe v podpornih skupinah torej nastopajo v vlogi »strokovnjakov iz lastne izkušnje« oziroma »prvoosebni strokovnjakov«, saj jih ključno kvalificira prav to, da slišanje glasov in podobne zaznave poznajo na lastni koži.⁷

Za lažjo predstavo o podpornih skupinah, spodaj povzemamo glavne usmeritve njihovega delovanja:

- Spoštovanje: raznolike izkušnje in perspektive so vedno dobrodošle v skupinah slišanja glasov. Vsi člani skupine smo prvoosebni strokovnjaki in imamo znanje, ki ga lahko ponudimo skupini. Člani smo med seboj enakovredni.
- Prilagodljivost: skupine za slišanje glasov se osredotočajo na potrebe in želje svojih članov. Ne osredotočamo se izključno na glasove in videnja.
- Člani se podpiramo, da govorimo o marsikaterih vprašanih, ki jih imamo za pomembna.
- Lastništvo: skupine so osredotočena na slišalce in delamo na tem, da postanejo v celoti koristne nam. Vsak član ima važno vlogo pri določanju in kreiranju smeri skupine.
- Zaupnost: podporna skupina je zasebna, zaupna in vsak se zaveda teh omejitev. Vse, kar je izrečeno v skupini, ostane med člani skupine.

⁷ Za več o razvijanju in poteku podpornih skupin glej Dekleva (2019) in Dekleva in Brglez (2017).

Razvoj podpornih skupin dopolnjujemo z razvojem individualnega podpornega dela. Včasih je tako delo samostojna dejavnost, nepovezana z aktivnostmi na podpornih skupinah, saj se vanj vključujejo osebe, ki ne prihajajo na skupine. Veliko pogosteje pa je individualno delo precej povezano z delovanjem podpornih skupin – kdaj je namenjeno kot uvod za vključitev novega člana v skupino, kdaj pa kot nadaljevanje podpore po srečanju skupine.⁸

Od samega začetka razvijanja podpornih skupin smo bili prepričani, da je take skupine treba nekako povezovati, vendar smo odgovor na vprašanje, kako jih povezovati, odkrivali postopoma in ga torej sproti pridelovali. Pred osnovanjem prve podporne skupine nihče od nas ni imel izkušenj s čim podobnim. Na eni strani smo vedeli, da nimamo kompetenc in želje po terapevtski skupini, na drugi strani pa je bilo jasno tudi, da vsaj začetni interes ni šel v smeri razvijanja akcijsko oziroma aktivistično naravnane skupine. Pri povezovanju podpornih skupin smo se še največ zgledovali po podobnih podpornih skupinah iz tujine, predvsem tistih, ki se povezujejo v mednarodno mrežo na področju slišanja glasov, Intervoice.

Pojem »povezovanja« podporne skupine se nanaša na dejavnost oseb v skrbi za dober potek skupinskega dela, a na manj direktiven način in z manj izpostavljeno funkcijo, kot bi nakazovali besedi »vodja« in »vodenje«. Temu v literaturi v angleščini pogosto pravijo »facilitation«, vendar najpogosteje kot prevod uporabljamo prav besedo »povezovanje« in ne »facilitiranje«.

Kot smo že zapisali, smo do leta 2019 pridobili izkušnje s povezovanjem vrstniških podpornih skupin predvsem v Ljubljani, pa tudi v nekaterih drugih mestih po Sloveniji. Morda so prav te izkušnje in želje po nadaljnjem razvijanju novih podpornih skupin spodbudile, da smo leta 2019 zagnali prvo »Šolo za facilitatorje (povezovalce) podpornih skupin«. Naj za hip izkoristim priložnost in razmislim, kaj je mene gnalo, da sem pomagal pri organizaciji in tudi sam sodeloval na šoli.

Najprej se spomnim, da me je nedvomno motivirala izkušnja, ki sem jo imel sam iz podpornih skupin. Udeleževal sem se jih in jih povezoval nekaj let pred prvo šolo. Skupine so me navduševale, saj sem videl, da vsem udeleženkam in udeležencem odpirajo neka vrata (vsakemu druga in ob drugem času), do katerih brez skupine ne bi prišli tako hitro ali pa sploh ne. Kaj mislim s tem? Opazil sem, da lahko skupina posamezniku da ogromno moči. Marsikdo je denimo po prvem obisku skupine rekel, da sploh ni vedel, da obstajajo drugi s podobno izkušnjo, ali pa da sploh ni verjela, da se lahko o glasovih (tako) govori. Opazil sem tudi, da vprašanja, ki si jih med sabo zastavljajo članice in člani skupine kot »vrstniki«, ljudje s podobno izkušnjo, marsikdaj sežejo veliko dlje, kot če bi jih zastavil kak strokovnjak po poklicu v neki posebej za ta primer urejeni pisarni. Spomnim se recimo kolega, ki je novo članico vprašal, kolikokrat je bila hospitalizirana in kako je to vprašanje to sprva zadržano članico spodbudilo, da je precej hitro našla svoj prostor v skupini. Hkrati je name poseben vtis naredila raznolikost izkušenj članic in članov skupin, saj se je na poljubno temo vedno našla cela pahljača, mavrica različnih izkušenj, iz katere smo se lahko veliko učili. Verjetno predvsem tega, kako raznoliki smo si med sabo, kar pa pomeni tudi, da se da s podobnimi izkušnjami živeti na zelo različne načine.

Zdaj za srečanja skupin ostajajo le še fragmenti konkretnih vtisov, v ospredju pa je predvsem občutek, da mi je bilo na skupinah preprosto fajn sedeti. V bistvu sem na podpornih skupinah našel prostor, kjer sem lahko z drugimi in se pri tem počutil zelo sprejetega. No, kdaj pa mi je bilo tudi mučno. Še posebej, ko sem se spraševal, kaj naj bi kot eden od dveh »povezovalcev« skupine naredil v konkretni situaciji. Danes mislim, da je tako takrat, ko je fajn, kot takrat, ko ni, temu tako med drugim zaradi atmosfere, ki jo naredimo skupaj (vsi, tako povezovalci kot ostali). Nekaj je seveda odvisno od sreče, naključij, celo »magije« bi lahko rekel, precej pa tudi od tega, kako smo na skupini drug z drugim. In to me je zanimalo raziskovati z drugimi, saj mi je bilo še vedno precej nedoumljivo, čeprav sem se skupin udeleževal in jih povezoval nekaj let. Ena izmed mojih osebnih večjih motivacij pa je bila nedvomno tudi ta, da bi lahko s šolo spodbudili nastanek novih podpornih skupin, najraje takšnih, ki jih povezujejo osebe z lastno izkušnjo glasov in podobnih zaznav.

Šola za facilitatorje je prvič potekala leta 2019, leta 2020 pa je sledila druga izvedba »šole«, kot smo ji rekli krajše. V to besedilo bomo za predstavitev šole vključili naše izkušnje iz obeh let njene izvedbe. Besedilo je prvotno nastalo kot mešanica beležk avtorja in izsledkov skupinskega pogovora udeleženk in udeležencev zaključku druge izvedbe šole. Tak prvi osnutek besedila je bil na ogled vsem članicam in članom na koncu druge izvedbe, dodatne komentarje pa smo naknadno tudi vključili v besedilo.

⁸ Za več o izkušnjah razvijanja individualnega dela glej Škraban (2019).

> ČLANSTVO

Pobudo za prvo izvedbo šole smo dali trije večletni udeleženci podpornih skupin, ki smo jih večinoma tudi povezovali in bili tudi drugače precej vključeni v ostale aktivnosti društva. Ena članica se identificira predvsem kot slišalka glasov, druga dva člana te trojke pa se identificirata pretežno v vlogi strokovnjakov po poklicu.

V letu 2019 se je na šolo prijavilo ali pa se ji kasneje priključilo 21 oseb, vendar je bilo vsaj enkrat na srečanjih šole prisotnih 15 oseb. Če v nadaljevanju upoštevamo le osebe, ki so bile prisotne vsaj enkrat, se je 6 od njih identificiralo kot prvoosebne strokovnjakinje in strokovnjaki, 7 kot svojke in svojci, 2 kot strokovnjakinje in 4 kot študentke. Dodati moramo, da se je nekaj ljudi identificiralo z več vlogami hkrati.

V letu 2020 se je na šolo prijavilo ali pa se ji kasneje priključilo prav tako 21 oseb, vendar je bilo vsaj enkrat prisotnih 16 oseb. Če v nadaljevanju spet upoštevamo le osebe, ki so vsaj enkrat prišle na šolo, se je 10 od njih identificiralo kot prvoosebne strokovnjakinje, 1 kot svojka, 1 kot strokovnjak, 3 kot študentke, ena oseba pa se ob prijavi ni opredelila. Tudi v letu 2020 se je nekaj ljudi identificiralo z več vlogami hkrati. Dodati je treba še, da je v letu 2020 šolo obiskalo kar nekaj tistih, ki so bili na šoli že leta 2019.

Za obe leti izvedbe šole velja, da so se nanjo prijavile v veliki večini osebe, ki smo jih poznali iz različnih aktivnosti društva Slišanje glasov (predvsem iz podpornih skupin). Redki so bili tisti, katerih prvi stik z društvom Slišanje glasov je bila prav šola za povezovanje podpornih skupin.



> CILJI

Deklarativni cilj prve izvedbe šole smo zapisali na vabilu na šolo, kjer smo zapisali, da je bila namenjena »širitvi mreže podpornih skupin za slišanje glasov in tudi vrstniškega podpornega dela nasploh v duševnem zdravju«. Ker smo pričakovali precej raznoliko članstvo, smo pred začetkom prve izvedbe šole ugotavljali, da je cilj vsaj prvih srečanj sprejeti raznolikost med članicami in člani ter to razumeli kot pogoj za nadaljnje delo.

Med izvedbo šole se je izkazalo, da je stvarni cilj skupine precej daleč od prej opisanega deklarativnega. Udeleženke in udeleženci so namreč redko (ali celo niso nikoli) jasno izrazili želje po zagonu kakšne nove podporne skupine, najverjetneje pa ni nihče tega navedel kot svoje motivacije za priključitev šoli. Ugotovili smo, da se je večina oseb udeleževala srečanj v veliki meri bolj zaradi svojih težav, stisk, ter potreb po »osebnem učenju«, torej učenju »za sebe«.

Vsebino šole smo že v vabilu zastavili precej odprto, saj nismo govorili o kakšnem posebej strukturiranem programu, ljudi pa smo vabili na »prvo srečanje delovne skupine, ki naj bi se srečevala do septembra in v kateri bi vsi prisotni skupaj ustvarili program«. V tem smislu bi lahko rekli, da smo že od začetka razumeli proces pomembnejši kot konkretne rezultate ali program šole.

Čeprav smo zapisali precej odprto strukturo šole, pa smo se od začetka do konca spraševali, ali ne bi bilo boljše vseeno bolj strukturirano delo. Za večjo vnaprej dogovorjeno strukturo in program nismo poprijeli sami, smo pa v potek šole v obeh letih vključili enodnevni intenzivni seminar z zunanjimi izvajalci, kar je verjetno dodalo vsebine in strukturo.

POTEK IN REZULTATI

Leta 2019 je šola obsegala skupaj 25 ur, pri čemer smo imeli 6 mesečnih srečanj, en intenzivni seminar in zaključno srečanje (zabavo). V naslednji izvedbi smo imeli prav tako 6 srečanj, en intenzivni seminar in eno srečanje, ki je bilo namenjeno druženju v širšem krogu. Zdaj se ozrimo na rezultate skupinskega dela. Intenzivni seminar v prvi izvedbi šole je imel naslov Individualno, skupinsko in skupnostno podporno delo z ljudmi, ki slišijo glasove, imajo videnja ali nenavadna prepričanja, izvedel pa ga je nizozemski psihiater in psihoterapevt Dirk Corstens. Slednji je izvedel seminar tudi v drugi izvedbi šole, takrat skupaj z nizozemskim vrstniškim podpornim delavcem Richardom Niessenom, seminar pa je imel naslov Odprti dialog z vrstniško podporo« kot alternativni pristop v delu z ljudmi v akutnih krizah.

Prvi »rezultat« se veže na demokratično vodenje skupine. Kot smo že omenili, smo šolo od začetka nastavili kot vsebinsko odprto za to, da jo soustvarijo njene članice in člani. Ta princip se zdi še pomembnejši, če imamo v mislih, da si prizadevamo, da bi veljal tudi na podpornih skupinah. Demokratično vodenje je v praksi pomenilo, da smo na začetku srečanja vprašali, kaj želi skupina na srečanju narediti, včasih pa niti ni bilo potrebe po zastavljanju tega vprašanja, ker se je že prej pojavila kakšna iniciativa, ki smo jo želeli podpreti in s tem predati »vodenje« skupine tistemu, ki je dal to iniciativo. Takega načina vodenja smo bili bržkone navajeni članice in člani podpornih skupin, vendar pa si lahko mislimo, da nas je nekaj v kontekstu šole hkrati pričakovalo tudi bolj direktivno vodenje, do česar pa ni prišlo. Predvsem v enem trenutku je nekdo večkrat vprašal, kdo je vodja in s tem tudi prevprašal smiselnost tovrstnega vodenja, vendar teme nismo razvili, saj so jo prekrile druge.

Prej omenjene iniciative članic in članov šole so bile navadno povezane s predlogi tem pogovora, te pa so se osebno dotikale tistega, ki jih je predlagal oziroma so bile pomembne zanj. Če se ozremo na teme, ki so vzniknile v dveh letih šole, opazimo, da so se v večji meri prekrivale s temami na podpornih skupinah, to pa so na primer življenje z glasovi in drugimi zaznavami; načini podpore, ki jih oseba razume kot zaželene; življenje s psihiatričnimi zdravili; zaposlovanje; alternative psihiatrični obravnavi, ...

Zdi se, da je morebitno pričakovano strukturo, ki je bila na srečanjih relativno ohlapna, nadomestila precej bolj definirana struktura intenzivnega seminarja. Ta seminar je v obeh izvedbah šole dal »šolski«, učni karakter celotnemu procesu, saj je delo potekalo v obliki delavnic in predavanj.

Drugi »rezultat« skupine smo delno tudi že omenili, vezan pa je na to, da je skupina na šoli v obeh letih počasi »vzgojila« držo, ki je cenila znanje prvoosebni strokovnjakov in mu dajala prednost pred znanjem poklicnih strokovnjakov. Na tej drži temeljijo tudi podporne skupine, saj se ne naslanjajo na poklicno in specializirano znanje, ki ga pretežno razvijajo vede, kot so 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; zastoj ali za plačilo). Podporne skupine temeljijo predvsem na prvoosebnem znanju in izkušnjah, ki pomenijo pomagati sebi skozi pomaganje drugim, ali pa pomaganje drugim skozi pomaganje sebi. Tovrstno znanje seveda ni tako formalizirano in sistematizirano, kot je poklicno znanje, ampak je veliko bolj posebej, in se vsakič sproti razvija in uveljavlja v interakcijah med konkretnimi osebami, predvsem skozi razvijanje osebnih odnosov.

Ta drža je bila morda celo konstitutivna za skupinsko dinamiko v prvi izvedbi šole. Takrat je namreč oseba, ki je sicer nosila več vlog, na srečanjih zavzela predvsem vlogo pokline strokovnjakinje, na kar je nekaj prisotnih reagiralo precej odklonilno, prej omenjena oseba pa se kasneje šole ni več udeležila. Nekaj podobnega se je zgodilo tudi v drugi izvedbi šole, ko je na prvem srečanju neka poklicna strokovnjakinja ugotovila, da sama izhaja iz bolj biomedicinske doktrine in na se v tej skupini ne vidi. To si razlagamo predvsem s tem, da je začutila, da skupina dopušča hkratnost več razlag in resnic, čeprav je šlo šele za prvo, torej uvodno srečanje, kjer smo se udeleženci in udeleženke šele spoznavali.

Za tretji »rezultat« lahko rečemo, da smo ga opazili bolj v zametkih, čeprav smo pričakovali, da bo za šolo precej bolj konstitutiven. To je razvijanje metapozicije oziroma pogovora o pogovoru. Kot smo že omenili, so bile teme, ki smo jih odpirali na šoli, precej analogne temam iz podpornih skupin (čeprav nekoliko drugačne, ker so bile pač pogojene s članstvom prisotnih, ki smo jih potem sooblikovali). Prav tako smo večkrat opazili tudi, da je tudi način, na katerega poteka šola, v marsičem analogen procesom v podpornih skupinah. Prav zaradi tega smo se večkrat spraševali, kako in če sploh se šola razlikuje od podpornih skupin. Na to vprašanje velikokrat nismo našli trdnega odgovora. Kljub temu smo se ob trenutkih, ko smo se pogovarjali o tem, kako se pogovarjamo, strinjali, da je to nekaj, česar navadno ne počnemo na podpornih skupinah. Če je bil pogovor o pogovoru relativno šibko zastopan, pa se je ustvarjanje nekakšnega motrenja delovanja šole, metapozicije, zgodilo predvsem preko pisnih refleksij, ki smo jih začeli izdelovati v prvi izvedbi šole na pobudo ene izmed

udeleženk. Te zapise so si članice in člani pošiljali po elektronski pošti in jih praviloma komentirali na začetku naslednjega srečanja.

Sklenemo lahko, da nam šola v obeh letih ni dala orodij in postopkov, ki bi jih zdaj morali na enak način in ponavljajoče se izvajati v drugih skupinah, temveč nam je dala izkušnjo, kako med srečanju 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 povezovalca ali povezovalke podpirne skupine. Morda smo se zato na koncu prve izvedbe šole njeni izvajalci 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.

➤ SKLEPI

Društvo Slišanje glasov že vrsto let organizira in razvija tako skupinske kot individualne podpirne aktivnosti za ljudi, ki slišijo glasove, imajo videnja ali druge podobne izkušnje ter njihove svojce. Šola za povezovanje podpornih skupin je nastala na podlagi izkušenj povezovanja skupin vrstniške podpore na tem področju, predvsem z željo po »usposabljanju kadra« za vzpostavitev novih podpornih skupin.

Šolo smo zaenkrat izvedli dvakrat, obe izvedbi pa sta šteli okoli šest rednih mesečnih srečanj in en intenzivni seminar s tujim predavateljem ali več njih. V obeh izvedbah se je večino njenih članic in članov identificiralo kot prvoosebni strokovnjaki na področju slišanja glasov, večinoma pa so bili z Društvom povezani že v drugih aktivnostih.

V nasprotju z deklariranim ciljem šole, torej vzpostavitvijo novih podpornih skupin, so udeleženske in udeleženci redko (ali celo niso nikoli) jasno izrazili želje po zagonu kakšne nove podpirne skupine, večina oseb pa se je udeleževala srečanj v veliki meri bolj zaradi svojih težav, stisk, ter potreb po »osebnem učenju«, torej učenju »za sebe«.

V besedilu smo izpostavili tri večje dosežke skupinskega dela. Prvi se veže na demokratično vodenje skupine. Drugi »rezultat« skupine je vezan na to, da je skupina na šoli v obeh letih počasi »vzgojila« držo, ki je cenila znanje prvoosebni strokovnjakov in mu dajala prednost pred znanjem poklicnih strokovnjakov. Za tretji »rezultat« lahko rečemo, da smo ga opazili v manjši meri kot prejšnja dva, nanaša pa se na razvijanje metapozicije oziroma pogovora o pogovoru, torej kritičnega motrenja skupinskih procesov in dinamike.



➤ **PRILOGA – O spoznanjih, pridobljenih na Šoli za facilitatorje podpornih skupin ter o kompetencah, potrebnih za facilitiranje podpornih skupin**

O tem, kaj bo ali je bila vsebina Šole za facilitatorje, sta nastali dve besedili. Prvo so sestavile tri osebe, ki so organizirale šolo in ga uporabile v javno objavljenem vabilo k udeležbi na prvem letu delovanja te šole. Drugo pa je nastalo kot rezultat zaključnega pogovora med udeleženci/kami drugega leta izvajanja šole na temo tega, kaj so na šoli spoznali. Prvo besedilo govori o potrebnih kompetencah za facilitiranje podpornih skupin, drugo pa – podobno – govori o tem, kako je »treba« ali kako je »dobro« delovati pri facilitiranju skupin. V nadaljevanju so povzete vsebine iz obeh besedil.

Naša spoznanja glede povezovanja podpornih skupin so naslednje.

1. Da skupino vodiš (facilitiraš) predvsem s pozornim in globokim poslušanjem.
2. Da je potrebno v skupini omogočiti »prostor za ubesedovanje«, bodisi življenjskih zgodb (tudi težkih in travmatskih), bodisi različnih notranjih zaznav. Govorjenje je velikokrat predpogoj za sprejemanje samega sebe in s tem tudi za spreminjanje.
3. Da je dobro v vodenju skupine upoštevati, da vse spremembe in uvidi zahtevajo svoj čas. Razumeti je treba, da ljudje napredujemo po malih korakih, skozi procese, ki jih ni mogoče prehitovati ali preskočiti. Zato praviloma ni treba nikamor hiteti, in je dobro vedeti, da če nekaj v tem hipu zgloda zelo problematično, se v poteku časa običajno razreši, popravi, razvije.
4. Da si je potrebno prizadevati za pozitivno naravnost, ki se kaže v tem, da facilitator ali facilitorka 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 kالي pozitivnega razvoja, itd. To se lahko kaže kot pozitivno sprejemanje drugega in tudi samega sebe. Tudi sprejemanja težkih (travmatskih) zgodb in nenavadnih notranjih zaznav, tako pri sebi kot v pripovedih drugih.
5. S tem je povezana naravnost, da stvarjem rečeš 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.
6. Sprejemanja samega sebe in svojih zaznav pa se ne da »od zunaj izsiliti«. Mogoče pa je vzpostaviti ugodne pogoje za skupinsko sprejemanje in neobsojajoč odnos do soljudi, njihovih zgodb in notranjih zaznav, ter razviti skupinsko vzdušje, ki bo spodbudno za deljenje izkušenj in uvidov.
7. Da je treba govoriti predvsem iz sebe in o svojih izkušnjah, v prvi osebi ednine, npr. v stavkih, ki se začenjajo z »Jaz...«, ne pa »Ti...«, s čemer po navadi drugega interpretiramo ali mu dajemo nasvete. Pomembno vodilo je ne dajati nasvetov! in še enkrat ne dajati nasvetov!
8. Da je facilitiranje, vodenje in povezovanje skupin dobro samo v primeru, da so odnosi dvosmerni. Da se oba v odnosu učita. Če se ne, potem verjetno hoče eden drugega poučevati in je odnos avtoritaren, ukazujoč, tak kot da eden ve, drugi pa ne vem, kar udeležence odbija in ovira njihovo učenje.
9. Treba je sprejeti, da smo ljudje različni, in da če je nekaj dobro za enega, ni nujno tudi za drugega. Ker smo »vsi različni« v podpornih skupinah cenimo različnost in ni naš cilj, da bi poskušali karkoli poenotiti. S tem je povezana potreba, da je potrebno vsakega posebej spoštovati in obravnavati s spoštovanjem.
10. Razumeti je treba, da če človek svojih (bolečih) 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, včasih pa tudi za blokado spomina, iz česar sledi, da se potlačeni spomin po delčkih vrača s pripovedovanjem zamolčanih zgodb, z vsako ubeseditvijo je pripoved manj pretrgana, nič več pripovedovana po delčkih, temveč vse bolj celovita.
11. Da se je dobro razumeti, da ljudje velikokrat reagiramo zaradi sprožilcev iz preteklosti, ki v nas sprožijo močen in na prvi pogled nerazumljiv odziv. Treba je poskrbeti, da smo v takih trenutkih slišani, ne pa utišani, da se nas posluša, in z razumevanjem sprejme.
12. Dobro je, če pokažemo odkrito zanimanje in interes za drugo osebo in njegove življenjske zgodbe, saj vsak potrebuje to, da ga drugi vidijo in da so ga pripravljene poslušati.
13. Vendar pa ljudi ni dobro »pritiskati« ali siliti, naj kaj povedo, ker bodo to naredili itak v času, ki bo za njih primeren. Bolj pomembno je, da jih takrat, ko spregovorijo, poslušamo in ne utišamo, ter da sprejemamo in sledimo njihovi energiji, s katero pridejo v skupino.
14. Izhodišče, da glede slišanja glasov in podobnih pojavov ni samo ene »uradne razlage«, ampak da dopuščamo in cenimo različne razlage, ki jih pač ljudje v zvezi s tem imamo.
15. Da v zvezi z glasovi večinoma ne gre predvsem za to, kako se jih znebiti, ampak bolj za to, kako jih sprejeti in živeti z njimi.
16. Spoznanje, da je možno razumevanje, da so glasovi del nas samih, da se jim torej prizna življenjsko vrednost, in jim da mesto v svojem življenju.
17. In na koncu, da je v facilitiranju podpornih skupin od časa do časa pomemben tudi »meta-pogovarjanje«, pogovor o tem, kako se v skupini pogovarjamo. To pomeni tudi potrebo po tem, da sproti preverjamo in smo odprti do občutkov in mnenj ljudi glede tega, kako skupina poteka in česa bi si v skupini želeli še več ali manj.

Dekleva, Bojan (2019) Razvijanje in raziskovanje podpornih skupin za slišanje glasov v Sloveniji. V: Bojan Dekleva in Juš Škraban, ur. Svet, ki se sliši: razvoj in izvajanje podpornih skupin za slišanje glasov v Ljubljani. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Društvo za pomoč in samopomoč pri spoprijemanju z izkušnjo slišanja glasov in drugih zaznav, Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice. Str. 83–109.

Dekleva, Bojan in Brglez, Lara (2017) Raziskovanje pojava slišanja glasov skozi razvijanje podpornih skupin. Socialna pedagogika 21 (1–2): 25–53.

Škraban, Juš (2019) Individualno srečevanje z osebami, ki slišijo glasove. V: Bojan Dekleva in Juš Škraban, ur. Svet, ki se sliši: razvoj in izvajanje podpornih skupin za slišanje glasov v Ljubljani. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Društvo za pomoč in samopomoč pri spoprijemanju z izkušnjo slišanja glasov in drugih zaznav, Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice. Str. 111–123.





**LITERATURA
KOT MESTO
SREČEVANJA**

tavan

MEDIHIN PREDGOVOR

»Ali veste, kaj me najbolj mede: cilj življenja. Odkrito mi povejte: kaj je vaš cilj učenja in življenja? Ali ni izjemno težko razrešiti to vprašanje?« .⁹

Zgodba o Tavanu se je začela že dolgo nazaj, preden je ta ideja zaživela v obliki društva. Začela se je tam, kjer se je vsak izmed nas vprašal, kaj so njegove ali njene izkušnje in kaj v resnici pomeni, če smo drugačni od drugih. Začela se je z zanimanjem za iskanje smisla v tem, kar doživljamo ter z željo, da si medsebojno pomagamo in si stojimo ob strani, skozi iskanje in srečanja z ljudmi.

Osnovno načelo, na katerem temelji delo naše organizacije, je sodelovanje med strokovnjaki po izkušnjah in strokovnjaki po poklicu. Na ta način si prizadevamo preseči hierarhijo, ki postavlja pomočnika v položaj moči nad tistim, ki pomoč prejema in ustvariti varno okolje, v katerem ima vsaka oseba svobodo, podporo in možnost izražanja. Pomemben del temeljnih vrednot našega pristopa izhaja iz mednarodnega gibanja Slišanje glasov, ki je igralo pomembno vlogo pri nastanku Tavana. Glavna področja, na katerih delujemo, so raziskovanje, izobraževanje in psihosocialna podpora, kar je tudi razvidno iz imena društva. Že od samega začetka so bile podporne skupine in individualno svetovanje osrčje našega dela. Ponosni smo, da se tovrstna psihosocialna podpora nenehno vzdržuje ter se sčasoma le še povečuje. Tavan nenehno raste in se širi tako v članstvu, kot tudi v dejavnostih.

Tovrsten opis je včasih dovolj, da se pojasni, kaj in kako delamo, vendar se bistvo lahko resnično prepozna šele takrat, ko se doživi v živo. Čeprav ostajajo naša vrata odprta za vse radovedneže, skušamo za tiste, ki nas nimajo priložnosti obiskati, z besedilom, ki je pred vami, osvetliti Tavan, skozi podroben pregled le ene od naših dejavnosti. Književna skupina je ena izmed treh podpornih skupin, ki odražajo načela Tavana. V nadaljevanju tega besedila bo naš Zlatan, v sodelovanju z ostalimi člani, skušal razjasniti, kaj je bistvo skupine in kako skupina deluje. Po naključju sem se znašla na srečanju, na katerem so člani skupine načrtovali pisanje vabil za pridružitve društvu Emini, dekletu, za katero so slišali, da ima težave in večino časa preživi doma ter potrebuje povod, da zapusti hišo. Tudi meni so predlagali, da nekaj napišem, kar sem z veseljem sprejela. Naredila sem tudi kolaž iz plakatov filmov, ki so mi všeč, dodala pokovke in napisala:

*»Draga Emina,
vabim te, da se pridružiš Književni skupini (ali kakšni drugi dejavnosti) društva Tavan. Po naključju sem se udeležila srečanja te skupine in je član ekipe predlagal, da naredimo vabila zate. Morebiti pa vseeno ni bilo naključje in sem hvaležna za priložnost, da delim (vsaj delno), kaj mi Tavan pomeni.*

Nekdo je omenil, da imaš rada filme in si zato dobila tematsko vabilo :). Eden od načinov moje skrbi zase je, da si vzamem čas, naredim kup pokovk in si predvajam film. To delam namenoma zadnji 2 ali 3 leta. Na drugi strani vabila pa so plakati filmov, ki so mi všeč in so mi najprej prišli na misel. Med njimi lahko najdeš "neumne", "težke" in filme, ki ti "dajo misliti". Vsak ti odkrije nekaj o meni.

Na enem izmed srečanj v Tavanu smo se pogovarjali o filmih in o tem, kaj nam je pri določenih žanrih všeč. Skratka (ker mi zmanjkuje prostora :)), skozi Tavan sem se bolje spoznala. Uspelo mi je malo izstopiti iz svojega območja udobja in se bolje počutim v družbi ljudi. Upam, da se bova spoznali in se morda pogovoriti o katerem izmed filmov.«

ČAS IN KRAJ DOGAJANJA: ZLATAN POSTAVLJA SCENO

Književna skupina Društva Tavan ima srečanje vsak četrtek zvečer, včasih ob 18. uri, včasih pa ob 18.30, odvisno od tega, kako se dogovorimo. Vsako srečanje traja približno uro in pol, vendar se zgodi, da ostanemo tudi več ali manj časa. Jaz, facilitator, vedno pridem v naglici in ljudje me čakajo, da odklenem. Na začetku je vedno prisotno mencanje, pozdravljanje in razporejanje stolov v krog, če že niso tako postavljeni. Osebnosti odložimo na stran. Čutiti je napetost v zraku. Vsak najde svoje mesto in morda še počakamo na koga, ki zamuja in po navadi prepoznamo trenutek, ko ugotovimo, ali bo ta oseba prišla ali ne. Ko se šumenje in mencanje umiri, potem nekdo reče nekaj, kot je »In, a bomo?«. Vsi vemo, da se je srečanje začelo.

Uvodnega kroga nikoli ne preskočimo. To je sveto. En za drugim pripovedujemo, kako se počutimo zdaj in kako v zadnjih dneh ter sporočimo drugim, če smo kaj prebrali ali napisali. Če se zgodi, da se nekdo počuti zelo slabo, kar se je že dogajalo, potem ta vrstni red odpade in se vsa pozornost usmeri v to osebo. Podarimo ji čas in ves prostor, ki ga potrebuje. Skrbimo drug za drugega. Do zdaj tega ni nihče zlorabil.

⁹ Iz enega od Jelizavetinih pisem Kostji, iz knjige Venjamina Kaverina »Pred ogledalom«.

Če pride novi član, se bomo v uvodnem krogu vsi predstavili in ponovili naši dve glavni pravili, ki veljata za vse v Tavanu. Prvo pravilo je pravilo zaupnosti, ki narekuje, da vse, kar rečemo, ostane v skupini. Drugo pravilo imenujemo pravilo varnega okolja in pomeni, da se bomo medsebojno varovali, da ni pritiska ali česarkoli, kar bi spominjalo na fizično ali psihično nasilje. To pravilo vključuje tudi, da je povsem normalno biti tiho v skupini. Če ne želim govoriti, je v redu. Če nekdo postavlja preveč vprašanj in podvprašanj, se bodo zanj zavzeli drugi. Večkrat se je zgodilo, da so ljudje spregovorili šele po pol leta, ker so pač tako želeli.

Po uvodnem krogu facilitator uvaja temo srečanja skozi književnost. Po navadi sem to jaz, včasih pa prevzame tudi kdo drug. Beremo pesem, zgodbo, odlomek, pismo ali karkoli, kar nam daje misliti. To ne traja dolgo. Facilitator nato postavi vprašanje, nato se srečanje zares začne. Tako kot Erich Auerbach iz Odisejeve brazgotine črpa za pisanje o celem literarnem obdobju, tako tudi mi iz književnih odlomkov črpamo za govorjenje o naših življenjih. Težko je razložiti ta občutek. Vanj vstopiš neopazno, nenadoma začutiš, da si notri, da te je moč kroga potegnila vase in nisi več pozoren na minevanje časa. Pozorno poslušamo drug drugega. To je bistvo. Ne dajemo neposrednih, vsiljivih nasvetov, temveč si izmenjujemo izkušnje in se pogovarjamo o sebi. Drugi pa iz tega vzamejo, kolikor zmorejo in si želijo. Dobro premislimo, kaj želimo povedati, a se ne bojimo, da bo narobe.

Srečanje se zaključi, ko temo izčrpamo in nato naredimo zaključni krog, ki je tako kot uvodni, zelo pomemben. Če se nekdo počuti zelo slabo, ga ne bomo kar tako pustili, da odide domov. Če ne morejo vsi, potem vsaj nekateri ostanejo. Velikokrat se zgodi, da srečanje ljudem izboljša razpoloženje, jih dvigne in gane. To so najljubši trenutki zame. Tako kot začetek je tudi občutek konca težko opisati. Zdi se ti, da si se osvobodil ali se umil z mrzlo vodo, globoko vdihnil svež zrak in pretegnil hrbet.

Vedno pospravimo prostor za seboj. Vrnemo stole nazaj na svoje mesto in morda tudi posodo, papirje, svinčnike, barvice ter se poslovimo. Ljudje gredo svojo pot, nekateri skupaj, nekateri sami, nekateri pridejo z avtom in zapeljejo še druge. Pogosto se zgodi, da se tisti večer drug drugemu zahvalimo za druženje preko spletnega klepeta. To je še en prostor srečanja, čeprav virtualni. Tu nikoli ne odpiramo resnih razprav. Večinoma se med tednom medsebojno povprašamo, kako smo, delimo tisto, kar smo napisali ali prebrali, se šalimo in dogovarjamo za naslednje srečanje.

Fizični prostor za izvajanje srečanj je pomemben, vendar ni bistven. Ob začetku junija 2019 smo imeli nekaj prvih srečanj na terasah kavarn. Nato smo se srečali v takratnih prostorih Tavana, ki so, ironično, bili v sobici v kleti nakupovalnega centra.¹⁰ Nekaj časa smo imeli vsako četrto srečanje v krčmi. Med najstrožjimi epidemiološkimi ukrepi leta 2020, smo se, tako kot vsi ostali, srečevali prek videoklicev, a smo komaj čakali, da se vidimo v živo. V začetku leta 2021 je Tavan ostal brez prostorov, zato se je takrat književna skupina spet preselila v kavarne. Ko smo društvo preselili na novo lokacijo, se je začela prenova najetega stanovanja in smo imeli srečanje v zaprašeni, umazani kuhinji, preden je tudi ta prostor odpadel.

Na današnjem naslovu imamo več izbire, tako da je skupina včasih na vrtu, v kuhinji, v pritličju in včasih v zgornjem nadstropju. Tavan se končno nahaja na podstrešju in tam pogosto potekajo srečanja književne skupine. Skupina torej ni fizični prostor, ampak nekaj, kar vsak član nosi v sebi. Vse ostalo je logistika.

LIKI: PORTRETI ČLANOV SKUPINE

»Draga Emina,

Izgubljam sapo, ko to pišem. Če ne bi dobil korone, kdo ve, kdaj bi ti utegnil napisati to vabilo, tako da mi je ta presneta bolezen le koristila. Ali pa je samo neumno naključje? Verjameš v naključja? Že nekaj časa ti želim napisati vabilo v našo malo književno skupino. Preostala ekipa je to storila že zdavnaj in tako jaz, kot pri vseh drugih stvareh, zamujam. Vedno sem v naglici in vedno preveč hitim. Zdi se mi, da na ta način bežim od sebe, od obveznosti do obveznosti. Naša književna skupina je moja priložnost, da se ustavim, dohitim samega sebe in se oddahnem od spotikanja.

Vsako naše srečanje se začne s postavljanjem stolov v krog. Takoj, ko se končno usedemo, globoko izdihnem in vem, da bom naslednjo uro preprosto tam. Bom prisoten. Poslušam in govorim, vendar mi drugi pravijo, da ne govorim veliko o sebi. Morebiti je to res, toda jaz verjamem, da ni vse v besedah. Skorajda sploh ne verjamem besedam. Mislim, da o sebi sporočamo s prisotnostjo in občutkom, ali pa se morda tako skrivam in mislim, da bo kdaj drugič čas za govorjenje, ne vem. Kaj ti misliš?

¹⁰ Ironično, saj »tavan« pomeni podstrešje (op. prev.).

P.S.

Naj te ime »književna skupina« ne odvrne. Če si uživala v vsaj enem našem povabilu, če se te je vsaj eno dotaknilo, potem imaš rada književnost. Zate bomo pustili en dodaten stol, ti pa le pridi.

Sarajevo, 3. marec 2021.«

To je eno od vabil za pridružitve skupini, ki smo jih napisali Emini. Vsakem vabilu smo nekaj dodali, risbo, kolaž in celo zavojček pokovk, saj smo izvedeli, da ima rada filme. A se skupini ne pridruži vsak, zgolj preko povabila.

» Zvezda vodnica

Ester je bila prva članica skupine, tako jaz gledam na to. Predlagal sem ji, da nekaj narediva in sva potem iskala tretjega člana. Torej sva čakala, da res postanemo skupina. Spoznal sem jo tako dolgo nazaj, da se niti ne spomnim, kako. Od samega začetka ideje Tavana je z nami. V spominih težko ločim, kateri trenutki so se zgodili v književni skupini, kateri v drugih dejavnostih v društvu, na najinih potovanjih ali na najinih srečanjih ob kavi. Ne vem, katere besede so bile izrečene v živo in katere v številnih telefonskih pogovorih. Trenutno se mi vse zdi tako pomembno in bi vse moralo biti v tem besedilu o književni skupini, saj se vsega spominjam.

Spomnim se, da je davno tega za kratek čas poučevala v šoli in da je ljubila svoje delo. Dejala je, da ji gre dobro. Spomnim se, da ji je prva zdravnica, s katero je govorila, rekla: »Pobegni od očeta.« Nekoč je odšla sama z avtobusom v drugo mesto, na obisk stricu, ki je bil dolgo let zaprt v neki ustanovi. To je bil zanjo velik podvig, saj se že dolgo nista videla. Odšla je, ker je verjela, da je tako prav, čeprav se je zaradi zdravstvenih težav težko gibala. Nenehno jo je bolelo, se je pritoževala in jaz sem jo zaradi tega nenehno dražil. Spomnim se prvih srečanj književne skupine, ko sva se pravzaprav srečevala ob kavi le midva in ko se je ona pritoževala, da težko hodi, živi daleč in ji vsak prihod na srečanje predstavlja trpljenje. Potem pa sva pogovor spet zasukala v šalo. Imava podoben smisel za zelo črn humor. Spomnim se, da sem velikokrat pretiral, vendar sva se smejala in je rekla »Ti si nor«, kar je bil razlog, da sva se še bolj smejala. Splet šal, splet književnosti, splet življenja. Spomnim se, kakšna je bila na zdravilih, brez zdravil, z eno terapijo, drugo ali tretjo. Spomnim se njenega navdušenja, ko se je po toliko letih vpisala na fakulteto in kako vesela je bila, ko je naredila prvi izpit. Le koliko moči in poguma je bilo potrebno za to! Enkrat smo jo z ekipo iz Tavana obiskali doma. Zelo težko mi je bilo videti slabo osvetljeno, zatohlo sobo, za katero sem ji tako pogosto svetoval po telefonu, naj jo počisti, saj se bo zaradi tega počutila bolje, kajti to je malenkost, ki lahko popravi dan. Včasih je tudi delovalo. Motiviralo jo je, da se spravi k delu. In ko se spravi, ji nihče ne more biti kos. Spomnim se najinega potovanja, družila sva se, smejala, se pogovarjala in pela. Na poti nazaj, na polovici dolge vožnje z avtobusom, pozno zvečer, na postaji v Zagrebu, smo naredili odmor. Takrat je prvič, po dvajsetih letih, videla svojo sestrično. Spomnim se njunega močnega objema. Spomnim se pomenljivega sestavka, ki ga je napisala za knjigo »Naš glas«, in ki ga na koncu nismo objavili. Pripovedoval je o njenih izkušnjah s psihiatrijo in odražal njen talent. Nikjer ne najdem tega besedila.

Spomnim se tudi tako smešnega razloga, zaradi katerega je prenehala prihajati v skupino in v Tavan. Z drugo članico je imela konflikt zaradi neke popolne neumnosti. V tem ni bilo nič nenavadnega, saj je pogosto bila v konfliktu z vsemi, ker nikomur ni ostala dolžna komentarja, v sebi pa je nosila burnost, zaradi katere je vse, kar je povedala, zvenelo še bolj ostro. Nehote sem posredoval in zaostрил ta konflikt v književni skupini. Preveč sem okleval glede dneva, datuma in kraja srečanja. Želel sem ustreči vsem, kar je neizvedljivo. Na zadnjem srečanju, približno tri ali štiri mesece po ustanovitvi skupine, je prišlo do prepira, po katerem je ona odhitela iz Tavana, temne, zatohle kleti, v kateri smo bili takrat, jaz pa sem ji sledil. Bila je tako utrujena od vsega. Vem, kaj je doživljala v tistem obdobju in vse je zelo zapleteno. Ujel sem jo na vrhu stopnic, na soncu, ki naju je oba zaslepilo. Pomirjal sem jo in ji iskreno ter odkrito razložil situacijo, saj se mi je zdelo, da jo doživlja povsem drugače. V hipu je popolnoma spremenila držo, energijo, ton. Ne vem, ali je šlo za razumevanje situacije in iskreno obžalovanje, ali pa je bila bolj sprijaznjena in obupala v smislu »okej, imaš prav«. Vrnili smo se nazaj v prostor, kjer se je opravičila članici skupine, s katero se je ravnokar sprla. Spomnim se njunega močnega objema. Takrat se je vse zdelo zanemarljivo majhno, zdaj pa se mi zdi kot nekaj ogromnega. Vsem sem rekel, da to ni prvič, da se bo vrnila, saj vem, da ima svoje trenutke, svoje faze. A je odšla in se nikoli več ni vrnila. Niti v skupino niti v društvo. Vse je tako neskončno neumno. Zatem sem jo želel poklicati, a sem čakal, da se sama oglasi. V meni so se izmenjevali občutki otročje užaljenosti, pozabljanje, pričakovanje njenega odgovora in nezadostno močna odločitev, da jo pokličem. To je trajalo dve leti. Konec leta 2021 je Ester umrla v bolnišnici zaradi zapletov, ki so bili posledica njenih kroničnih zdravstvenih težav. Nisva se poslovila. Spomnim se, kje sem bil, ko sem prejel novico. Spomnim se, kaj sem sanjal, s kom sem se pogovarjal in kaj sem naredil potem.

In vse sem poslušal: intervizije in supervizije, prijatelje in navidezne prijatelje, nasvete in mnenja; da sem naredil dovolj; da sem naredil veliko ali celo preveč; vsak je odgovoren zase in za svoja dejanja; vsak ima svojo usodo; vsak ima svojo nafako; ¹¹ vsako življenje je vredno; Ester živi, dokler živimo mi in ohranjamo spomin nanjo. In verjamem v vse. Toda nič ne uspe zapolniti praznine.

Za njeno smrt sem izvedel več kot mesec dni po njeni smrti. Najprej sem naredil tisto, kar zmeraj počnem v najtežjih trenutkih, usedel sem se, da bi zapisal, a besed ni bilo. Pogledal sem prazen papir in se potem vrnil nazaj v dnevniku, da bi pogledal, kaj sem počel na datum njene smrti.

Takrat sem preživljal težko obdobje, ki ni bilo povezano z Ester. Spomnim se, da sem neke noči imel zelo žive in vsebinsko bogate sanje, polne vode, ki so mi prinesle olajšanje. Nenadoma sem pogledal na situacijo, v kateri sem se znašel na drugačen, bolj optimističen način. V dnevniku sem naletel na podroben opis teh sanj na dan, ko je Ester umrla. Kar je bilo zapisano kot zanemarljiva podrobnost, je zdaj dobilo nov pomen; vse sanje so potekale pred hišo, v kateri je živela Ester. Ali verjamem v naključja?

» Pesnica

Verjamem v kroge in jih opazim, kjerkoli se pojavijo. Povsod so okoli nas, se odpirajo in zapirajo. Nekaj dni po novici o Esterini smrti me je nenadoma poklicala Luce in rekla, da prihaja v mesto in me želi videti. Ona je tretja članica, ki je s svojo prisotnostjo iz para naredila dejansko skupino. Vroči dan v oktobru. Hodim proti terasi kavarne, kjer sva se z Luce spoznala pred nekaj leti in razmišljam, kako ji sploh povedati o Ester. Že dolgo se nisva videla in mi je zato žal, da jo moram pričakati z žalostno novico. Že dolgo ni bila v mestu, ampak je v naši spletni skupini, tako da se včasih pogovarjava. Pozna skoraj vse ostale člane in se nam vedno pridruži, ko pride v Sarajevo. Skupaj smo šli skozi marsikaj, kar se da čutiti v pristrčnem pozdravu.

Luce. Spoznala sva se preko njene prijateljice, ki mi je povedala, da Luce potrebuje pomoč. Kmalu sva se dobila na kavi in sem izvedel, da piše poezijo. V mojih mislih je to preplavilo vse drugo o njej in nenadoma ni bila več nekdo, ki bi potreboval pomoč, ampak pesnica, ki sem jo imel srečo spoznati. Ima neobjavljeno zbirko pesmi, ki smo jo prebrali vsi iz skupine. Vsi, ki pridejo do njenih pesmi, vedo, kako dobra je, a v njej je nek zastoj. Zbirke noče izdati. Luce je imela smolo, da me je spoznala poleti, ko sem veliko in nenehno tekal po Vilsonovem sprehajališču, tako da je to bil moj prvi nasvet zanje. Fizična aktivnost je brezdvomno zdrava, vendar se mi trenutno moja takratna osredotočenost na tek kot zdravilo zdi zelo smešna. In kako smo tekli... Luce, njena prijateljica, včasih njen brat, moj prijatelj in jaz. Čudna ekipa je naredila le en krog po Vilsonovem sprehajališču, se poslovila na koncu in teka nismo nikoli več omenili. Včasih se tega spomnim in se mi zdi zelo smešno. Spomnim se tudi, da sva sedela na klopci na istem sprehajališču in se pogovarjala o poeziji in o pisanju. Spomnim se, da sem nekaj mesecev pozneje hitel na drugi konec mesta, do njenega bloka s tisto njeno prijateljico, da bi se nujno pogovorila. Spomnim se, da sem se pripravljaj na poti in razmišljal o tem, kaj je najboljša za Luce, kaj bi lahko rekla, kaj bi si lahko želela in kako je ne bi še bolj prizadel. Nato se spomnim, da smo sedeli v kavarni in nas je ona razorožila z nasmehom in s šalo; videla je skozi nas; ni izgledala tako, kot smo pričakovali; in tudi ni govorila tako, kot smo pričakovali. Njene pesmi kažejo na nedotakljivo sposobnost dajanja pomena stvarim in dogodkom, ki bi se nekomu zdeli navadni. V njenem življenju izven pesmi, če to sploh obstaja, namesto dajanja pomena, pride sposobnost razorožitve. Luce.

O Esterini smrti sem ji povedal enostavno in na kratko. Delila sva si trenutek, za kratek čas utihnila, potem pa sem padel v lastno temo in začel govoriti o nesmiselnosti življenja in o nesmiselnosti vsega. Utišala me je, zelo ostro in kratko. Prepoznala je moj začaran krog, ki ga je doživela že velikokrat, in sem bil zelo vesel, da sem videl to njeno razičnost. Spomnim se močnega objema ob odhodu.

"Draga Emina,

Moje ime je Luce in na druženja v Tavanu prihajam že nekaj let. Tavan je, preprosto povedano, varen prostor, kjer se vsak član lahko izrazi na način, ki mu najbolj ustreza – vse to ob sproščnem pogovoru in šalah. V Tavanu sem spoznala izjemne ljudi, ki jih danes štejem za prijatelje in s katerimi se vedno z veseljem družim.

Upam, da se nam boš pridružila in da se bova kmalu spoznali!"

¹¹ Turško: usoda, sreča, božja volja (op. prev.).

»» Yogi

Sveta je konec, vse je zaklenjeno. Nikogar ni na ulicah Sarajeva. Je poletje 2020, s Karlom se sprehajava ob reki po Wilsonovem sprehajališču, kroživa in mi pove, da bo zapustil mesto. Tu je že od začetka, še pred Tavanom in pred književno skupino. Poznava se že zelo dolgo. Vsega je bilo preveč, da bi naredil kronologijo spominov, toda nekatere slike izstopajo. Prva: s Karlom čistiva prostore Tavana, zaradi blata iz reke, ki je prebila odtok in poplavlila klet, v kateri smo takrat bili. Pogosto sanjam o vodi in vse je bilo videti kot v enih izmed mojih sanj. Izvlekla sva težko namočeno preprogo in jo odnesla v smeti. Vse sva skrtačila, očistila in pospravila. Druga slika: s Karlom izdelujeva skrinjo iz stare police v prostorih Tavana. Izvijač je izjemno top in najine pesti so polne žuljev. Tretja slika: s Karlom neseva star računalnik po strmem hribu proti njegovi hiši, ki jo je zgradil sam, z lastnimi rokami. Četrta slika: Karlo sedi na stolu nasproti mene s prekrižanimi nogami. In tako tisočkrat: v podporni skupini, na srečanju, na književni skupini, na delavnici, na kavi, na pivu, v Larinem stanovanju, v prvih prostorih Tavana, v drugih, v tretjih, v nakupovalnem centru BBI, v krčmi, v taverni na Skenderiji, v baru pri Narodnem gledališču, v baru Minjon, v kavarni Tito, v Sarajevu, v Reki, v Ljubljani, v spominu sedi Karlo s prekrižanimi nogami na stolu nasproti mene. Peta slika: s Karlom se tesno objemava pred njegovim odhodom.

Po neki gledališki predstavi sva sedela v lokalu z B., nesojenim članom naše skupine, ki je prišel le na en sestanek. Želel sem ga predstaviti Karlu. Pogovarjali smo se o jeziku in človeku, nekaj malega o vsem, o Jungu in Vinaverju, o Sarajevu in gledališču. B. je meni zelo drag prijatelj potepuh, ki se pogosto seli iz mesta v mesto in je toliko pozoren na jezik, da hoče vsako besedo povedati s pomenom, previdno in premišljeno. Nisem prepričan, da poznam še koga, ki tako skrbno izbira, kaj in kako bo v vsaki situaciji povedal. To doživim na vsakem srečanju književne skupine. Zgodba je resnična. Besede so skrbno izbrane. Kar je povedano, ima težo in ima pomen.

Tu jezik ne služi zgolj za oblikovanje stavkov zaradi izpolnjevanja molka. Jezik je sredstvo za izražanje tega, kar je znotraj, kar boli in kar je pomembno. Ljudje se vedno trudijo. Vedno iščejo besede in razmišljajo, kako jih izgovoriti. In iz tega je razvidna vsa moč in nemoč jezika, ki je kot improvizirano orodje; kot palica, s katero poskušamo doseči malenkost, ki se je izgubila v temi pod kavčem; kot da poskušaš odviti vijak s prsti; jezik je nezadostno, nepopolno orodje, izvijač, ki je top in ni povsem ustrezen. In ravno to je srž književnosti in naše skupine: nezmožnost povedati nekaj do konca, a se kljub temu trudiš in ne obupaš.

»» Slikar

Picasso je bil tiho, ko je pred nekaj leti prvič prišel v Tavan. S prekrižanimi rokami je sedel na stolu, ki se je zaradi njegovih odvečnih kilogramov zdel manjši. Bil je otopel, počasen in je strmel v tla. Včasih pomislim, da je ves ta čas, tako kot vsi pisci, iskal prave besede. Ko jih je končno našel, približno v času, ko je začel prihajati v književno skupino, smo vsi imeli privilegij biti priča temu, kaj lahko neusmiljena moč volje naredi iz človeka.

Do danes še nisem srečal nikogar, iz katerega bi se proza in poezija prebili s tako silo. Eno besedilo na dan, včasih tudi več, na vse možne teme in z najboljšimi naslovi: Balada ene barabe, Slepa ulica veselja, Smrt na dopustu, Valček z dežjem, Tragedija sreče, Otroci so duša sveta, V naravi vidim samo tebe, Hopsanje strasti; še veliko drugih in za konec še moj najljubši - Travniški maneken. Veliko je bral, začel hoditi na slikanje, na novo odkril svojo duhovnost in se nato posvetil telesu. Kilometri sprehodov in čez nekaj časa tudi uteži. Zadnje čase vsak dan hodi v telovadnico, pazi na prehrano, ne uživa predelanega sladkorja, pije čaje, se izogiba mesu in izgublja odvečno težo. Ves ta čas smo spremljali, kako se v skupini pojavlja pravi Picasso; tisti, ki je bil zatrpan pod lastno težko izkušnjo, se vse bolj odpira, je zgovoren, manj sramežljiv, gleda ljudem v oči in se z njimi pogovarja, se šali in nas pogosto nasmeje. Presenetil me je klic njegovega očeta lani poleti. Dejal je, da je naš slikar v bolnišnici in se slabo počuti. Sam je hotel oditi tja.

»Dragi Picasso,

pošiljamo ti slikarski pribor in pisalni blok v upanju, da ti bo tvoja najljubša dejavnost olajšala bivanje v bolnišnici.

Vzeli smo nekaj osnovnih pripomočkov. Prosim, sporoči nam, če potrebuješ kaj dodatnega, na kar smo pozabili ali če porabiš to, kar imaš. Enako velja za vse drugo, kar potrebuješ – sporoči in se bomo organizirali.

Ostani močen, počivaj in se kmalu vidimo na kavi ali v našem novem prostoru (zagotovo ti bo všeč!).

Tvoja družba iz Književne skupine Tavan.«

Hitro smo se organizirali, da kupimo, kar vemo, da potrebuje in Ziba je vse to skupaj v vrečki odnesla do vratarnice psihiatrije. Kasneje nam je povedal, koliko mu je to pomenilo in koliko je pospešilo njegovo okrevanje. Preprosta gesta prijateljstva. Kot vedno je skromno govoril o lastnih zaslugah pri izboljšanju lastnega stanja. Prepoznal je, da mu ni dobro in to je bilo pomembno. Sam si je želel hospitalizacije, prišel in se spočil. Zamenjali so mu odmerek zdravil in hitro je odšel domov. Nadaljeval je tam, kjer se je ustavil – navzgor. Zaveda se, da je to le kamen spotike in ne velik padec, ki ga je imel na samem začetku svoje poti. Razume tudi pomembno vlogo družine pri okrevanju, vendar nikoli ne izpusti pohvale za Tavan in književno skupino. To me seveda veseli, vendar mu je skupina od prvega dne ponudila le prostor in sprejemanje – drugo je prevzela njegova volja. Komaj čakam, da vidim, v kakšne višine bo odletel v prihodnje. Zdi se mi, da šele vzletava.

»Spoštovana Emina,

Lepo vas pozdravlja kolektiv Književne skupine Društva Tavan!

Želimo vam srčno dobrodošlico in kot novi članici uspešen začetek.

Društvo Tavan si s svojim svetovalnim delom, podporo, izobraževanjem in umetnostjo prizadeva zagotoviti širši pogled na duševno zdravje. Osnovno načelo, na katerem temelji delo naše organizacije, je sodelovanje med strokovnjaki po izkušnjah (osebe s psihosocialnimi težavami, ki so v večini primerov uporabniki storitev sistema duševnega zdravja) in strokovnjaki po poklicu. Eden naših glavnih ciljev je ustvariti varno okolje, v katerem ima vsak človek podporo in možnost, da se izrazi.

Bodite zdravi, delavni in uspešni!

Kolektiv književne skupine Društva Tavan.«

»» Pesnik

V osrednjem delu velikega kamnitega amfiteatra, na hribu blizu Sarajeva, sva s Harisom skrivala knjige pred dežjem. Predlagal sem, da se predstaviva pod neko drevo in tu se je končno začela predstavitev njegove zbirke poezije. Gledal sem ga, kako je jasno, glasno in samozavestno bral pred zbranimi, in sem se spraševal, ali je mogoče določiti časovno točko, prelomnico, ko se okrevanje začne? Ko je prvič prišel v književno skupino, sta mu med recitiranjem poezije drhtela glas in roke. Bil je tudi nervozen, ko smo le sedeli v skupini. Spomnim se, kako mu je bilo nerodno, ko smo šli v kavarne. Enako je bilo, ko sva se prvič srečala. To se je zgodilo na terasi kavarne za nakupovalnim središčem. V njegovem glasu je bil strah, bil je živčen. Že zaradi samega mesta srečanja se mi je zdelo, da se pred nečim skrivamo. A že tam sem videl njegovo moč, s katero gre skozi življenje. Ko se nekdo povzpne na višino, mu svetujemo, naj ne gleda navzdol, vendar naj samo gre naprej, navzgor. Človek se trese, se poti, se boji, a nekako najde varno mesto. Tako živi Haris. Stisne zobe, ne gleda navzdol in gre skozi življenje. Strah je prisoten, vendar ga ne ustavi.

Spoštovanje, ki ga imam do Harisa, ni nikoli stalo na poti mojim številnim šalam na njegov račun. Všeč mi je najin odnos. Med seboj se draživa, on je moja protiutež v skupini, a vse to deluje, ker oba veva, da zmoreva prenesti takšen humor. Znavo se nasmejati na svoj račun.

Tako kot Picassa najbolje opredeljuje njegova moč volje, tako Harisa opisuje njegov neumni pogum. Prišel je sramežljiv in razlagal mi je, da skriva svoje izkušnje, nato pa sva leto pozneje dajala izjavo za televizijo o njegovem bivanju na psihiatriji, o vlogi poezije pri njegovem okrevanju, o knjigi, ki smo jo izdali in predstavili skupaj z drugimi člani skupine. Kmalu zatem smo na tistem hribu predstavili njegovo lastno zbirko. Trenutno pripravlja še eno knjigo s poezijo, v kateri še bolj odkrito spregovori o svojih izkušnjah. Kakšno zadovoljstvo predstavlja spremljanje osebne rasti ljudi. Kakšen privilegij je imeti sedež v prvi vrsti, ko gledaš, kako nekdo zmaga nad trpljenjem.

»» Vrtnarka

»Pozdravljena ekipa, v četrtek se nam bo pridružilo še eno dekle. Samo da veste, da mi je prijateljica rekla, da je dekle zelo občutljivo. Čeprav sem prepričan, da ni boljšega kraja za občutljivost od Tavana.«

Zelenilo v stotih odtenkih popolnoma zapolnjuje mojo najljubšo fotografijo s skupinskih srečanj; od najsvetlejših

sočnih listov na drevesih, skozi katere se prebija sonce, do temnega, oskubljenega bršljana, ki prekriva tla. Sredi vsega čepi Ziba, v kratkih hlačah in majici s kratkimi rokavi, z vrtnarskimi rokavicami in škarjami v eni roki, ki je zamazana, ker jo je kamera ujela v gibanju. V drugi roki stiska plevel, ki ga je silovito rezala in trgala, dokler je nisem poklical, da se obrne in pogleda v objektiv. Na njenem obrazu je rahel, sproščen nasmeh, okoli vratu pa verižica z drevesnim obeskom s krošnjo polno sadja. Avgust je. Urejamo vrt na novi lokaciji Tavana.

Ziba je najmlajša članica naše skupine, ki se nam je pridružila nekaj mesecev po Harisu. Velikokrat pozabljamo, koliko je stara zaradi načina razmišljanja in govora ter zaradi načina življenja. Študira, dela, se bori, pripravlja odlične sladice in je vedno pripravljena na akcijo, ne glede na to, ali je treba Picassu odnesti pribor za slikanje in pisanje ali delati na vrtu. Je tiha in nevsiljiva, a v notranjosti žari. Živi fotografijo, ki sem jo opisal. Počasi odkriva, kako svojo močno mladostno energijo usmeriti na pravo mesto, kako iz svojega življenja izpuliti ves plevel, kako se odpreti svetu in spoznati, da je del zelenila, ki jo obdaja. Počasi odkriva, kako kovinsko, mrtvo drevo na obesku zamenjati za živo. Prehodila je dolgo pot od tišine, na prvih srečanjih, do povedi, ki jo je nedavno izrekla: »Želim videti, kako izgleda mojih 100 odstotkov.«

»Draga Emina,

Iskreno upam, da se boš pridružila naši skupinici, ki zame pomeni predvsem varnost. Kraj, kjer sem spoznala čudovite ljudi, ki so mi pomagali veliko bolj, kot se zavedajo. Kraj, kjer imam priložnost uživati v besedilih neverjetnih pisateljev in komaj čakam, da se ponosno udeležim predstavitev njihovih prihodnjih knjig. Kraj, kjer sem se v tako kratkem času naučila ogromno, največ pa o sebi. Vse to in še veliko več je zame Tavan.

Komaj čakam, da te spoznam.

Ziba«

» Filmska zvezda

Picasso in jaz v epizodi: pošlji norce v vojsko. Valerije že nekaj časa ni bilo v skupini, češ da se slabo počuti in nikakor ne zapušča stanovanja. Ni problema, midva prihajava. Kako težko je kupiti sadje in najti naslov v delu mesta, kjer ste bili že stokrat? Izkazalo se je, da je zelo težko. S Picassom sva se izgubila in sva zato poslala sliko na našo internetno skupino, kako stojiva poleg neke restavracije. Za vedno si bom zapomnil Valerijo v hišnem plašču, ki je hitro in precej jezno prišla po naju. Nato sva tekla za njo po tržnici, čez cesto in do njenega vhoda. Tam smo se usedli na klopi v parku in predala sva ji sadje, ki ji ga je poslala skupina.

Če bi bila naša književna skupina film, bi Valerija brez dvoma bila glavna junakinja. V vsem, kar počne, obstaja nekaj tako živahnega, elegantnega in svojstvenega. Njena prisotnost je filmska, impresivna. V njenih gibih, v glasu, v stališčih, v oblačilih je nekaj, kar ni iz teh časov, vendar iz časov, ki jih gledamo na črno-belih fotografijah in posnetkih; iz obdobja, o katerem berem na hrbtni platnici filozofskih knjig. Stavki, ki jih tako enostavno oblikuje, ne potrebujejo olepšav, so čista književnost. Z lahkoto si jo predstavljam, kako v kavarni s francoskimi intelektualci iz prejšnjega stoletja, z eno besedo potopi monolog nekoga.

Valerija se nam je pridružila, ko je na televiziji videla oddajo, v kateri s Harisom govoriva o njegovi knjigi. Njen prvi obisk je bil zame najbolj impresiven od vseh srečanj, ki smo jih imeli. Če bi komu opisoval en dan, ki je najbolj približan samemu bistvu književne skupine, bi to bil tisti četrtek.

Spomnim se tudi nekega srečanja skupine na vrtu neke galerije, ko smo oblikovali scenarij za film o našem življenju. Nato smo Valerija, Luce in jaz odšli na sprehod ob reki. Sonce je že zahajalo in pogovarjali smo se, kako zelo radi imamo to mesto. Ni mi jasno, zakaj si zapomnimo nekatere trenutke, a mi je še manj jasno, zakaj se nekaterih spominjamo tako pogosto, kot se jaz spomnim tistega našega kratkega sprehoda. Vem, da sem takrat začutil mir in upanje. Mogoče mi zaradi tega tako pogosto pride na misel?

»Draga Emina,

Moje ime je Valerija in sem že nekaj mesecev sem v Tavanu, med dragimi ljudmi, ki so me od prvega dne sprejeli kot enakopravno članico. Tu se počutim varno z vsemi svojimi slabostmi. Užitek je brati Zlatana, Harisa, Zibo in Luce. Dajejo mi navdih in željo, da tudi jaz pišem. Šalimo se in družimo, včasih pa tudi gremo na kavo izven Tavana. Zlatan ima vedno kakšne ideje in načrte. Vabim te, da se pridružiš in postaneš član naše

male skupine. Pridi. Dobrodošla Emina. Spoznala boš tudi prijatelja Picassa, ki rad riše, kar radi počnejo tudi drugi člani Tavana.

Lep pozdrav«

» Novi ljudje

Amelie in Gregor sta nova člana, ki sta se pred kratkim pridružila naši skupini. Na prvi pogled se ne moreta bolj razlikovati drug od drugega.

Ona je študentka, dvajsetletno dekle, ki je po naključju naletelo na Tavan. Prišla je v naše prostore, da bi prodala obleko naši Jasmini in se ji je zdelo zanimivo. Spomnim se, da je na promociji knjige »Naš glas« skakala s fotoaparatom, krožila okoli nas in iskala najboljši kot. Nato se je v Tavanu ukvarjala z drugimi stvarmi, dokler ni končno, po enem letu, prišla na prvo srečanje književne skupine. Široki krogi, ki jih je delala okoli nas, so se sčasoma zožili in se nam je na koncu pridružila. Poslušali smo njeno poezijo in v pesmih prepoznali podobno občutljivost, ki jo imajo tudi drugi člani skupine.

On je tonski mojster, mož pri štiridesetih, ki je prišel v Tavan po priporočilu skupne znanke. Ko sva se prvič spoznala, sta dve uri pogovora minili v trenutku. Ko sem slišal za težo njegovih bogatih življenjskih izkušenj, me je presenetilo, kako v duhovnosti in duhovitosti išče moč, gre naprej. Čas v vojski, čas v bolnišnici, čas v Ameriki, izguba bližnjih, vse iz njegovih ust zveni tako preprosto, urejeno, kot mora biti; kot del življenja in kot skušnjava, ki jo je treba sprejeti in se z njo sprijazniti. Toliko se imam naučiti od njega...

Pred kratkim sem opazil in pomislil, da imata oba zelo ganljiv, a vendarle povsem drugačen odnos z očetom. Čas bo pokazal, koliko lahko vzameta drug od drugega in koliko se lahko prepoznata v izkušnjah, ki so na videz tako različne, v bistvu pa povsem enake. Vse nas povezuje enaka občutljivost in enaka intenzivnost notranjih izkušenj, ki jih je pogosto zelo težko prenašati. Ali morda bolje rečeno, povezujeta nas medsebojno prepoznavanje in globoko, globoko sočutje.

Zdaj sta oba tukaj. Sedita enakovredna drugim v krogu, se pogovarjata z nami, se nam počasi odpirata in mi ju postopoma spoznavamo. Spremljam, kako prideta do skupnih tem z drugimi člani. Spremljam, kako ju skupina sprejema in jima ponuja ves prostor, ki ga potrebujeta. Spremljam drobne gibe obraza in telesa, ki postajajo bolj sproščeni, barvo glasu, ki se spreminja in izbiro besed, ki je vse bolj svobodna. Po sedmih letih dela v različnih skupinah sem še vedno, tako kot prvi dan, osupel in globoko ganjen s subtilnostjo okrevanja, ki jo je mogoče doseči le v tako resničnih, čistih odnosih med ljudmi, ki so sprva bili popolni tujci.

» Facilitator

Skupina ima tudi veliko mimoidočih. Pridejo enkrat ali dvakrat in se iz različnih razlogov ne vrnejo, vendarle jim ne zamerimo. Vse, ki pridejo, sprejmemo tako, kot da so od začetka bili tam. Ljudje vzamejo zase toliko, kot potrebujejo. Za nekoga je to le eno srečanje. Morda jim skupina ni všeč ali pa preprosto ni bil pravi čas. Vedno so dobrodošli nazaj.

Emine nismo nikoli srečali. Vabila, ki smo jih napisali, niso niti prišla do nje. Stojijo na dnu predala njenega brata. Ona sploh ne ve, da obstajamo. Slišali smo, da se je aktivirala, opravila voziški izpit, si našla službo in pomoči ne potrebuje več. Je ena najuspešnejših članic naše skupine.

In končno jaz. Stojim pred knjižno polico v stanovanju in izbiram. Opazujem, katera knjiga bo spregovorila, katera me bo pritegnila in ponudila temo za srečanje. Zmeraj v naglici in zmeraj zamujam. Opravičujem se s tem, da imam dnevno službo. Kličem in vabim ljudi, da pridejo, jih opomnim, motiviram, tečnarim in prosim. Pogosto sem naporen, to že vem, a verjamem, da je tako prav.

Ljudje nekako naletijo na književno skupino, Tavan, name ali na katerega od članov. Ko se nekdo nov želi pridružiti skupini, se najprej jaz pogovorim z njim. Nedavno sem imel srečanje z dekletom, ki se nam bo pridružilo. Zdi se prestrašeno in pravi, da je osamljena. Mislim, da se bo odlično vklopila v našo skupino.

➤ DOGAJANJE: SKUPINSKA SREČANJA

»» Picasso o prihodu v skupino

Najboljši način za razumevanje te književne skupine je, da se je udeležiš, vendar bom poskušal opisati eno srečanje, ki se mi je vtisnilo v spomin. To je bilo, čeprav so mi tudi druga zelo koristila, srečanje, ki sem se ga udeležil prvič, in kjer sem spoznal druge člane. Prej nisem bil ljubitelj branja književnih del. Nisem niti poskušal nekaj napisati sam. Moje zanimanje se je začelo na tem prvem srečanju. Mislim, da je to bilo tudi zaradi vpliva drugih članov name. To so mirni ljudje dobrega duha iz različnih akademskih poklicev, načitani in spretni v pisanju. Sprva sem bil malo nervozen, a je to verjetno na prvih srečanjih normalno. Ko pa sem opazil njihovo veličino, mi je v prsih izbruhnilo zanimanje. Želel sem se poistovetiti z njimi in jim biti podoben. In tako se je začelo moje potovanje onkraj spon pomanjkanja samozavesti in z večjim zanimanjem za svet okoli mene.

Književna skupina je prostor, kjer se družimo, izmenjujemo izkušnje, razpravljamo o prebranih knjigah, poeziji, sklepamo prijateljstva in izmenjujemo novice o našem ustvarjanju. To je naš drugi dom, naš kotiček, kjer imamo skupne interese. Idealno mesto za predstavitev romanov, ki jih pišemo, zgodb, pravljič, poezije, citatov, verzov in konjičkov. Književna skupina nas spodbuja k ustvarjalnosti. Ko sem se pridružil skupini, sem imel velik zagon pri pisanju. Napisal sem približno petdeset humornih pesniških in proznih besedil. Na tej točki opažam svoje napake v slovnici, pravopisu in slogu pisanja, na katerih želim delati. Opažam pa tudi, da se počutim bolj izpolnjeno, pogumneje in bolj samozavestno.

»» Haris o predstavitvi knjige »Naš glas«

Dobro jutro ljudje!

Moram povedati še nekaj stvari. Da začnem z organizacijo, za tiste, ki jih ni bilo – stoli so bili razporejeni v dva kroga kot na naših srečanjih. Mogoče je to malenkost, vendar me je to tako osvobodilo, da je strah popolnoma izginil. Ne vem, kdo se je tega spomnil, a res mislim, da je to spremenilo predstavitev v dejansko druženje in odkrit pogovor. Še posebej sem vesel, da so se ljudje javljali, ker so nam imeli potrebo kaj povedati, nas nagovoriti in se nam zahvaliti. Nekdo je povedal, da se je prepoznal v nas in da nas popolnoma razume. Bral je pesmi in oglasila se je tudi njegova prijateljica z željo, da bi jih prebrala tudi ona. To je bil zame najboljši odziv in nekakšno znamenje, da smo s pesmimi zadeli in jih dobro napisali.

Zlatan je otvoril predstavitev spontano in kljub temu, da si je pripravil, kar bo povedal, je vse to odložil. Govoril je mirno, počasi in ne glede na to, da je vse pozabil, je še vedno izgledalo, kot da je pripravil govor! Druga zanimiva zadeva je bil snemalec, ki je rekel, da je bil na številnih podobnih dogodkih, a je to bil zanj en najbolj šokantnih. Zdelo se je, kot da se skriva za objektivom. Danes zjutraj sem se zbudil okoli petih, s tako lepim občutkom in bil sem vesel, da se je VSE DOBRO IZTEKLO! Želim si, da bi se enkrat zbrali vsi avtorji in izvedeli predstavitev skupaj. Prav tako bi rad videl, da nadaljujemo s tem projektom in izdamo še eno skupno zbirko. Razpisal sem se, saj sem res zadovoljen in vesel. O ostalem pa se lahko pogovorimo v skupini. Upam, da ste vsi v redu in da se je jutro dobro začelo :).

»» Valerija o plesni in mandarinah

Književnost me je pritegnila pred nekaj leti, ko sem odkrila literaturo Skenderja Kulenovića. Prebrala sem vsa njegova dela, ki so na voljo v naši knjižnici. Z znanjem o Skenderju sem želela navdušiti svojo takratno simpatijo in si sploh nisem predstavljala, da se mi bo odprl povsem nov svet razumevanja pojavov okoli nas. Takrat sem spet začela pisati kratke pesmi, kar je obujalo spomine iz šolskih dni, ko sem prav tako pisala. Zaradi spleta nesrečnih okoliščin sem zbolela za neko psihiatrično boleznijo, dobila diagnozo in tako so zamrle vse moje dotedanje dejavnosti.

Nekega samotnega popoldneva sem sedela sama pred televizijo, utrujena zaradi nedavnega bivanja na psihiatrični kliniki. Na televiziji se je kmalu začel intervju z mladim pesnikom. Predstavil se je kot študent in varnostnik, ki tudi ima diagnozo in živi normalno življenje. Dejal je, da mu je pri tem dosti pomagalo Društvo Tavan. Pomislila sem – nisem sama in sem takoj začela iskati naslov društva. Zelo hitro sem našla podatke na internetu in jih poklicala. Oglasila se je prijazna Lara in povedala sem ji, da sem bila pred kratkim v bolnišnici. Vprašala sem jo, kako mi lahko društvo pomaga pri moji situaciji. Lara mi je razložila, da se ljudje, kot sem jaz, srečujejo v podporni skupini enkrat na teden, pa tudi, da imajo književno skupino, ki jo vodi prijatelj Zlatan. Takoj sem izrazila željo, da bi postala članica te skupine.

Bil je četrtek okoli 18. ure. Lara je poklicala Zlatana, da bi ga vprašala, ali se lahko pridružim, na kar je odgovoril, da seveda lahko, razen če sem alergična na mačke. Nasmeljali sva se zaradi tako težkega pogoja za včlanitev. Do nedavnega sem imela tudi sama mačko, vendar mi ni bilo jasno, zakaj je to pogoj. Tisti večer je namreč prišel v

skupino član in prijatelj Picasso in prinesel majhno sivo mačko. Takrat sem postala članica književne skupine. Pili smo vodo od sponzorja prej izdane knjige Tavana in soba je dišala po sveže olupljenih mandarinah.

Po navadi na začetku srečanja povemo nekaj o tem, kako se počutimo v tistem trenutku; katera barva smo, ali katera reka, ali preprosto kako se počutimo na lestvici od 1 do 10. Nato srečanje vodi Zlatan, v nekem nedoločenem zaporedju, a s spretnim vodenjem skozi izbrane teme iz književnosti ali življenja. Vesela sem, da mi v uri in pol druženja ni treba ničesar povedati, hkrati pa sodelujem že s svojo prisotnostjo v isti sobi. Ja, to mi je všeč – biti s svojo diagnozo med ljudmi, ki imajo podobne izkušnje in se ukvarjajo s književnostjo.

Bolezen se ni povsem umaknila in še vedno iščem pravo terapijo. So tudi dnevi, ko mi je res težko, težko kot vonj po plesni v prostoru, kjer smo se zbirali v skupini. Upam, da mi bo novo zdravlilo bolj pomagalo in da bom končno začela pisati. Zlatan je najavil nove člane. Veselim se širitve skupine. Vrata so jim na stežaj odprta.

» Luce o odhodu, ki to ni

Mali topli kotiček, po katerem sem ob odraščanju hrepenela, sem našla veliko kasneje, po naključju, med ljudmi, ki sestavljajo našo književno skupino. Pri nas so pravila znana: vsakega pozorno poslušamo, vsak je spoštovan, vsaka beseda ima težo in smo vsi dobrodošli. Sproščena in zadovoljna sem, ko sedimo v krogu in beseda počasi potuje od enega člana do drugega. Svobodno govorim o vsem, kar me straši, veseli in skrbi, brez zavor in strahu, da me bo kdo narobe razumel, ali še huje, da me sploh ne bo razumel. Tukaj sem od ustanovitve skupine. Na začetku smo bili le trije in nismo imeli čisto jasne slike, kako naj bi vse izgledalo, a nam želje in energije za tovrstno druženje ni manjkalo. S prihodom novih članov skupina ni izgubila svoje intimnosti. Prav tako se jaz, ki sem introvertirana in tesnobna, nisem počutila nič manj udobno kot na začetku. Vsak novi član je skupini dodal novo dimenzijo in barvo ter obogatil vsako druženje – na primer Haris, čigar poezijo sem spoznala, preden sem spoznala pesnika, je postal prvi naslov za moje nove pesmi in obratno. Imava podoben okus in piševa na zelo podoben način, in silno me razveseli vsakič, ko mi pošlje, kar je novega napisal. Vsem v skupini je skupno to, da smo imeli izkušnje, s katerimi se nekdo izven naše male skupnosti ne more poistovetiti in si zato nudimo popolno razumevanje in medsebojno podporo.

Na srečanjih se pogovarjamo o književnosti, o čem razmišljamo, kako se počutimo, si priporočamo knjige in filme ter se zelo veliko šalimo. Nekaj mojih najljubših srečanj je potekalo v kavarnah in nakupovalnih centrih, kjer nas je zaradi žarečega pogovora pogosto zaneslo in ostali smo dlje, kot smo načrtovali. Zdaj mi je najljubše, ko se ekipa odloči za srečanje preko spleta, saj nisem v Sarajevu in se srečanj ne morem udeležiti. Zaradi tega se ni nič posebnega spremenilo v tem, kako doživljam skupino. Skoraj vsak dan se slišimo preko sporočil v viber skupini in si delimo veliko ali nič, pesmi, zgodbe, življenjske malenkosti in misli. Drug drugega bodrimo, spodbujamo in spravljamo v smeh, delamo na skupnih projektih in ugotavljamo, kaj in kako delati naprej. Književna skupina je pomemben del mojega življenja, in ljudi, ki jo sestavljajo, imam za prijatelje in soborce.

» Karlo o odhodu, ki to je

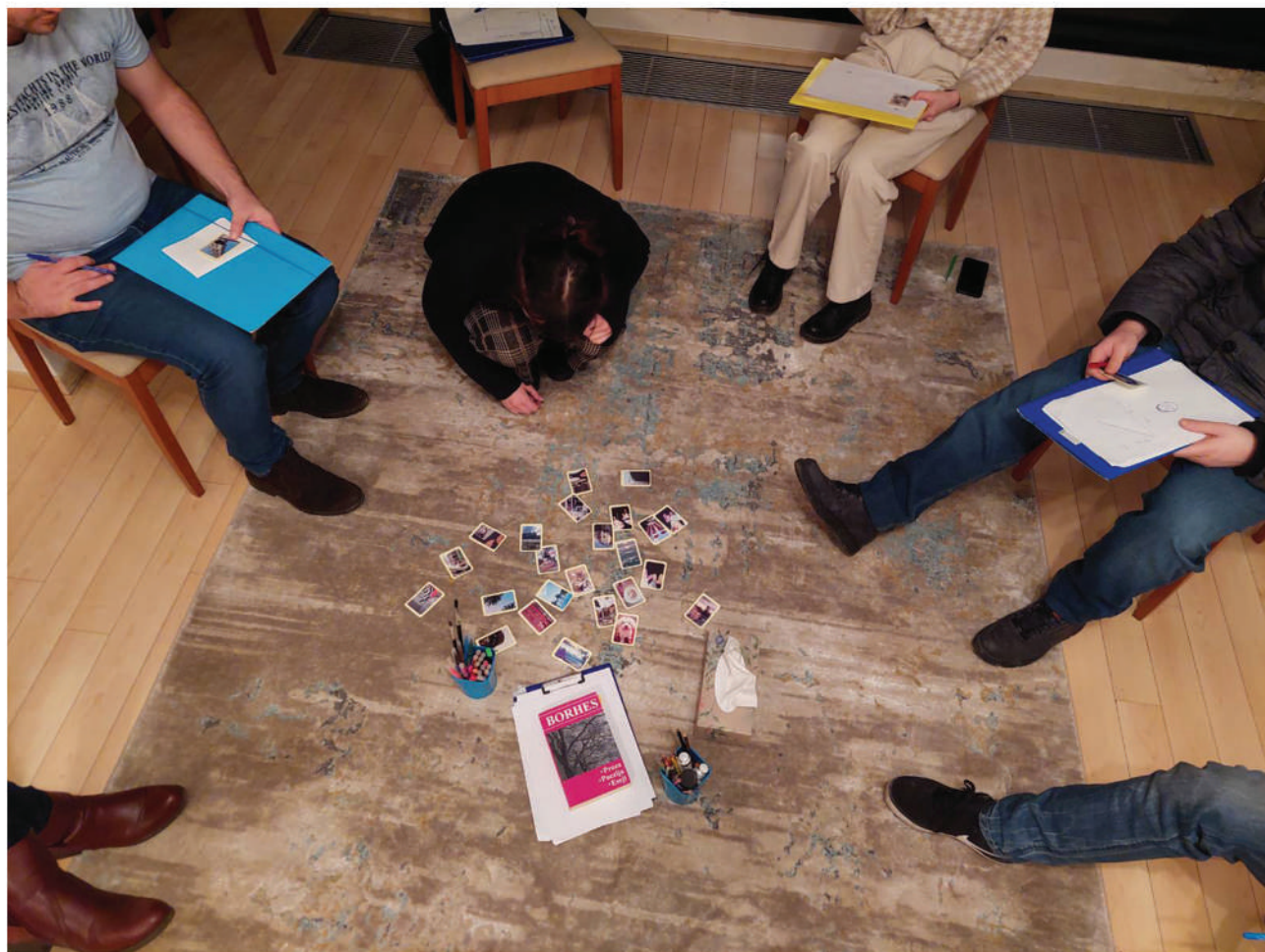
Nikoli ni čas, da pišem. Odkar sem se preselil v Reko, čez dva meseca bo leto dni, se borim s pisanjem. Bolj pošteno je reči, da se borim za pisanje. Ko pomislim na to, se mi roke od žalosti skrčijo, dokler se glava hladi, kot da se skušam ločiti od papirja, tipkovnice in spominov. Če bi mi zrasla še ena roka, bi verjetno odtrgal te dve. Vse to zato, ker se bojim pisati.

Zdaj je zame prišel čas za pisanje, ker sem obljubil prijatelju, ki sem ga pustil v Sarajevu. Povedal sem mu, da sem zelo utrujen in mi je odgovoril, naj pišem o tej utrujenosti in naj pišem o tem, kar pogrešam, ter mi je še enkrat tako, kot je že prej v književni skupini, obrnil glavo proti novemu obzorju. To so tisti ljudje, ki dihajo skozi pisanje, jedo s pisanjem, ljubijo in trpijo z njim; živijo, da bi pisali; opisujejo pejsaže svoje duše. Na steni nasproti mene je moja žena pred nekaj leti naredila čudovito umetniško instalacijo. Okrogel kos kartona, na katerega so prilepljene ščipalke in vsaka ščipalka drži eno fotografijo. Barvita in očarljiva mandala. V zenu naj bi krog simboliziral zadnjo stopnjo notranjega izpopolnjevanja in doseženo harmonijo duha. Tako je bila videti moja skupina ljudi iz književne skupine; velik vibrirajoči krog, v katerem smo sedeli in brez škripanja odpirali vrata skritih prostorov znotraj sebe; odpirali tako, da vsi lahko vidijo, brez obsojanja in sramu. Najbolj naravno je bilo, da tvoja bolečina, ki jo kažeš, zacveti v pesmih in da tvoje veselje skače kot od pomladi omamljen človek s toplo dušo. Pogrešam njihove obraze, smeh, jasnost in predvsem tisti veličasten svet, v katerem se lahko pozdravi vsaka razpoka duha.

Nočem, da mislite, da je Reka slab kraj, ker sploh ni. To je čudovito mesto, ki mi omogoča rast in me sprejema brez besed. Vendarle v njej še vedno nisem našel izvira, ki bi bil kot mandala, v katerem moje pisanje utripa tako, kot med ljudmi, ki sem jih pustil na pohodu skozi pečine duše drug drugega.

» Ziba o prvem koraku

Na Zlatanovo vprašanje na začetku vsakega skupinskega srečanja – kako smo – izrečem besede, ki jih tisti večer nisem nameravala izreči: »Ni mi dobro. Počutim se izgubljeno.« On vstane in na tablo nariše rusko črko »jat« in okoli nje napiše svoje cilje, želje, značajske lastnosti ter razloži shemo znanstvenika, čigar ime sem pozabila takoj, ko ga je izrekel, ker mi takrat ni bilo pomembno, pa tudi zdaj mi ni. Na tablo postavi celega sebe. Takrat sem ugotovila, da bi vse, kar bi jaz postavila na to tablo, bila laž. Tako dolgo sem se prepričevala, da sem poklicu predana ženska, hladna, brezčutna, da si nikoli ne bom želela poroke in otrok, da sem tudi sama začela verjeti v to. Ko se videla, kako Zlatan zlahka povezuje sebe z vesoljem jezika, sem si zaželela, da bi tudi jaz bila del takšnega kroga in ne mojega začaranega, ki pušča sledi na mojem telesu. Nato me je prosil, naj naštejem dele sebe, da bi jih zapisal poleg njegovih. Njemu ne lažem. Morda se bo slišalo neresnično, morda bo tudi zvenelo kot napihnjena zgodba, a če bi ta trenutek spremljal zvok, bi to zagotovo bil zvok razbitja kilometrskega stekla. Želim si družino, želim si nekoč postati mati in žena, svojo družino želim ljubiti z vsem svojim bitjem in prepričana sem, da imam ogromno ljubezni, ki jo lahko ponudim. Želim kuhati in si želim, da je naš dom varen prostor. Želim tudi pisati in biti dobra pri svojem delu. Sem čustvena in občutljiva in vesela sem, da sem taka; obožujem tako svojo empatijo kot melanholiijo. In tudi to, da sem tiha. Ne želim se nikoli več poškodovati, niti se ne želim vračati v temo, ki je za mano. Predvsem pa želim biti ponosna nase. Vse bolj mi je jasno, da sem oseba, ki sem jo iskala že dolga leta. Potrebujem ljubezen do sebe. Seveda sem, globoko v sebi, vse te stvari že dolgo vedela, a sem jih potlačila, ker sem želela ugoditi drugim in nekakšni sebi, ki je svoje območje udobja našla v depresivnih stanjih. Dolgo sem razmišljala in sem vedno znova preučevala sebe. Tako tudi sprejemanje ni prišlo takoj in zdaj, vendar je želja prišla. Želja po drugačnem jutru se je pojavila v književni skupini, s tistimi posebnimi ljudmi.



Ne morem natančno ali preprosto določiti, kaj vse opredeljuje katerokoli skupino. Skupina ni termin srečanja, ni prostor, v katerem se nahajamo, niso niti člani, ki po naključju sestavljajo skupino, skupina je več kot to. Drugače povedano, ne vem, kaj je književna skupina, vem pa veliko o njej. Najraje bi jo primerjal z nedokončano zgodbo (ali skupino nas, nedokončanih zgodb), ki se nenehno poskuša zaključiti, urediti in napisati. Tista nedorečenost, v kateri se počutimo udobno, je pot književne skupine. Ni vrhunska definicija, kajne? Kajti kaj sploh je zgodba; besedilo, ki ga preberemo, ali tisti nerazložljivi občutek hipnoze, ki ga imamo med branjem? Skupina je morda tisto neizrečeno, kar stoji neposredno za vsem, kar je bilo kdaj napisano.

Zelo veliko časa sem potreboval za pisanje in sestavljanje tega besedila. Prekršil sem vse možne roke in nikakor nisem zadovoljen s stavki, slogom, obsegom; imam sto in eno pripombo in željo, da bi ga popravil. Vse se zdi preveč pomembno, da bi bilo izpuščeno. Iskal sem po dokumentih na računalniku, zgodovini naše internetne skupine, zvezkih in beležkah, v katerih je zataknjeno na tisoč papirčkov. Na nekaterih je napisan samo en stavek z naslovom teme, ponekod pa je prepisan citat, ki smo ga uporabljali tisti dan, a najde se tudi kakšen list z besedili članov. Končno sem na zmečkanem in prepognjenem A4 papirju našel izgubljen besedilo za knjigo »Naš glas«.

» Ester o strahu

Dan je. V glavi že imam glas. Rada bi le zaspala, rada bi, da končno neha, ker mi govori zelo neprijetne stvari. Stvari, ki jih ne morem storiti, a mi on pravi, da bi morala. Trpim. Trpljenje je moje stalno stanje. Pravijo, da travma povzroči pojav glasu. Travma. Jaz imam že toliko travm, da bi me glas lahko pokopal. Moji mami so diagnosticirali shizofrenijo in je slišala glasove, vendar je bila ona mirna s tem. Mirno je ležala in trpela. Nikomur ni ničesar govorila in se je sama borila s pošastjo. Glas je pošast, nič drugega. Pošast, ki se sama ustvari v naši glavi in začne prevladovati. Kako naj nadzorujem glas? Zdravil nisem jemala, ker sem bila zaradi njih otrpla in počasna. Ne morem delovati. Samo ležim kot pijana. Pred dvema dnevoma sem začela jemati zdravila, vendar mi ne pomagajo. Želim si le zaspati. Noč je že padla. Komaj živim. Ura je okoli 10. zvečer. Ne morem več zdržati. Samo da zdržim. Glas prevladuje. Ne morem več zdržati. Vzamem stekleničko s tabletami in jih preštejem. 15 tablet. To je 5 dnevni odmerki. Kozarec vode in tablete, vseh 15. Vem, da se ne bom zastrupila, ker sem že velikokrat vzela večji odmerek tablet. Mirno se uležem na posteljo. Zdaj bom zagotovo zaspala. Mučim se že pol ure. Zdaj se mi, ko zaprem oči, prikažejo slike, ki se nizajo. Ne vem, ali so to vizije. Glas mi pravi, da sem pretirala, da bi res lahko prišlo do zapletov. Kličem reševalce, vendar jim ne omenjam tablet. Bojim se bolnišnice. Ali obstaja kdorkoli z diagnozo duševne bolezni, ki se ne boji bolnišnice? V bolnišnici so ljudje, ki so v zelo hudem stanju. Poistovetim se z njimi. Kaj pa, če izgubim nadzor in postanem odvisna od oskrbe nekoga drugega? Končala bom v zavodu, kjer so nastanjeni ljudje z diagnozo duševne bolezni. To je moj največji strah, ker so ljudje, ki odidejo tja, pozabljeni in zapuščeni s strani vseh, ki so jih poznali.

Reševalci so se oglasili. Mirno jim povem, da imam glas. Odgovorijo mi, naj vzamem zdravila in naslednji dan obiščem svojega zdravnika. Že eno uro neuspešno poskušam zaspati. Spet kličem reševalce. Zdaj pa pridejo in mi dajo injekcijo apaurina. Končno malo spanca. A le do pol štirih zjutraj. In spet kličem. Zdaj so že razburjeni: »Pa saj niste edini, gospa, imamo tudi druge paciente«. Pravim, da želim v bolnišnico, ker glas postaja zelo neprijeten. Pridejo in me odpeljejo.

Ob sprejemu – zavestna, koordinirana, zapuščenega videza. To vedno zapišejo v mojem odpustnem pismu. Ko bi vi le vedeli, kako je moja duša zapuščena od mojih najbližjih in od vseh, ki jih poznam. In od vas. Vi ste pekel; zadnja postaja vseh nas, ki potrebujemo varnost in prepričana sem, da potrebujemo boljše. Injekcija pomirjeval. Tokrat me niso privezali, ker sem bila mirna. Postelja in dotik rjuhe. Želim si biti privezana na dotik rjuhe. Mehek. Vsaj čisto je. Nekaj dni na intenzivnem oddelku. Tam ne zaklepajo sob. Lahko se uležeš na posteljo, kadar želiš. Mnogi bi želeli priti do intenzivnega oddelka, zgolj zaradi dostopnosti postelj. V prvem nadstropju (intenzivni oddelek je vedno v pritličju) so sobe vedno zaklenjene in te peljejo v znamenito dnevno sobo, kjer se ženske želijo le uleči ali usesti, ker ni drugih dejavnosti. Devet sedežev za petindvajset žensk. Imajo stole, vendar kdo si želi sedeti na trdem stolu, otrpel od zdravil. Ležati, samo ležati. Vsaj jaz si to želim, ko sem v bolnišnici. Uleči se in se umiriti za vse dni svojega bivanja, dokler me ne spustijo na svobodo. Ja, svobodo; ker v bolnišnici nisi svoboden človek. To je zapor in ne moreš oditi, ko si zaželiš, ker zdravljenje traja vsaj dvajset dni. In tudi po teh dvajsetih dneh ne moreš oditi, a si mnogi to želijo. Nihče si ne želi biti zaprt. Vem, da potrebujemo pomoč, toda ta sistem je zastarel in nikoli ni deloval. Zakaj se vrata zaklepajo? Ker si ljudje želijo pobegniti. Večino pripeljejo reševalci v spremstvu policije kot nekakšne zločince. Zakaj policija? Ker se ljudje bojijo bolnišnice, ker so ljudje prestrašeni pod vplivom glasov ali se zaradi česa drugega slabo počutijo. Poleg tega morajo iti tja, kjer bodo zaklenjeni in kjer jim bodo na psihoterapiji, ki jo prejema od

zdravnikov, ves čas govorili, naj le jemljejo zdravila in da bo vse v redu. Zdravila te omrtvijo. Z zdravili se ne živi. Z zdravili se spi. Mi potrebujemo življenje in ne spanca. Jaz potrebujem življenje in ne zapora ter spanja. Ali smo mi krivi, da živimo v revni državi, kjer se človekove pravice ne spoštujejo?! Nehumano je zakleniti človeka, ki ima psihične težave, v prostor, v katerega želi vstopiti, ker ni boljšega. Ampak to je slabo. Da te, ko se slabo počutiš, zaprejo nekam, kjer te ne bodo izpustili, tudi ko si bolje in celo ne moreš ven, ko si to želiš. To je zapor. Tukaj moram biti zaprta vsaj mesec dni.

Zdržala sem mesec in devet dni, ker je zdravnica rekla, da moram ostati dlje, saj se pogosto vračam, ker ne jemljem zdravil.

Ob sprejemu – zavestna, koordinirana, zapuščenega videza – je pisalo v odpustnem pismu.



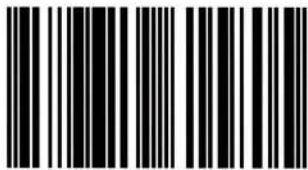
Ob neki priložnosti me je Ester nestrpno in precej resno vprašala, kdaj bo vse to preraslo v nekakšno gibanje in kdaj bo Tavan pomagal vsem ljudem, ki trpijo v naši družbi. Odgovoril sem ji, da glede na to, da sva le midva v tej kavarni in da se delava, da je to skupina, ki se ukvarja s književnostjo, je moja presoja – približno jutri. Smejala sva se, a to je bil začetek najinega poskusa, da rešiva svet.

Zapuščina, ki jo je pustila Ester, je vsako življenje, ki se ga je dotaknila. Teh je bilo veliko. Zagotovo vem za svoje in življenje drugih ljudi v Tavanu. Njena zapuščina je vsako življenje, ki se ga bo dotaknila. Torej njena zapuščina je tudi književna skupina, ker se brez nje ne bi začela. Brez našega pogovora o Zoli Trovačnici skupina ne bi obstajala.

Rad bi slišal, kaj ima povedati o mojem nakladanju o definiciji, smislu in pomenu. Kaj bi ona napisala v vabilu za Emينو? Kakšna skupina ljudi smo? Kaj počnemo? Zakaj? A se je vredno družiti z nami? Ali je od tega kakšna korist? Ester me je vedno vračala v resničnost. Ona in njena zgodba ostajata kot opomnik, ki me prizemlji, me spomni, zakaj vse to počnem, kolikšna je teža in resnost, a me hkrati spodbuja k razmišljanju o tem, kolikšen je dejanski vpliv, ki ga lahko naredimo v življenju ljudi. Nekje sem prebral, da je Georges Bataille svojo usodo poistovetil z Lingchi. To je kruta smrtna kazen s Kitajske, znana kot smrt tisoč rezov – žrtvi sekajo kos za kosom telesa, dokler ne umre. Koliko lahko življenje zabolj, da se prepoznaš v takšni metafori? Ali res mora tako zelo boleti? Ali lahko to trpljenje ublažimo?

Tudi če sprejmemo, da je življenje sestavljeno iz tisoč rezov, ki vedno vodijo k istemu koncu, sem še vedno trdno prepričan, da je med dvema rezoma dovolj prostora za razumevanje in slikovitost; dovolj, da se usedemo v krog in se skupaj podamo na pot. Vse ostane ob strani, zamude in odpovedi, podražitve in vojne; izginja vse, kar smo sprejeli, se naučili in izvedeli; ni časa in prostora, ni horizontal in vertikal; le skupno neizrečeno, v katerem se vse izbriše, da bi ponovno vzniknila enaka, ena in edina zgodba o človeku, ki jo vsi pripovedujemo od začetka sveta. V tem potovanju je ves smisel, v sopotništvu pa neizrekljiva odgovornost.

ISBN 978-961-96158-0-5



9789619615805



Co-funded by
the European Union

