

Slišanje glasov:

SREČANJE PODPORNIH SKUPIN ZA SLIŠANJE GLASOV AVSTRIJE IN SLOVENIJE V GRAZU

Skupina sedmih članov dveh slovenskih podpornih skupin za slišanje glasov se nas je 22. in 23. julija odpravila v Graz, kjer je potekalo srečanje podpornih skupin za slišanje glasov Avstrije in Slovenije. Na srečanju smo bili poleg udeležencev iz Slovenije še predstavnice in predstavniki po ene skupin iz Dunaja, Linza in Graza. Srečanje je bilo prvo te vrste, morda pa bo odslej postalo tradicionalno in bo potekalo vsako leto v kaki drugi od sosednjih držav. Morda prihodnje leto v Sloveniji.

Naša graška gostiteljica je bila nevladna organizacija Achterbahn, ki se definira kot platforma za ljudi s psihičnimi težavami. Ime Achterbahn (dobesedno železnica, ki pelje v obliki osmice) označuje v nemščini igralo, ki ga najdemo v zabaviščnih parkih in ga v slovenščini imenujemo vlakec smrti. Torej vlakec, ki ima krožno pot in za katerega so značilni strmi dvigi in strmi padci, kar lahko simbolično označuje močna in periodična čustvena nihanja, ki jih doživljajo nekateri ljudje s psihičnimi težavami.

Povedali so nam, da je Achterbahn edina avstrijska povsem uporabniška organizacija, ki jo vodijo in izvajajo dejavnosti samo ljudje z lastno izkušnjo psihiatričnih težav in hospitalizacij, in kjer ne delajo nobeni strokovnjaki. Vseeno pa so v njej zaposleni trije delavci, ki skrbijo samo za pridobivanje sredstev ter administrativne posle. Vendar pa jih tekom našega obiska tam nismo srečali. Organizacija že osem let dobro uspeva in pridobiva sredstva (tudi) od mesta Graz, menda v veliki meri tudi zaradi svojega karizmatičnega predsednika, tudi osebe z izkušnjo psihiatričnih obravnav.

Organizacija deluje v najetem meščanskem stanovanju blizu centra Graza, ki je opremljeno kot običajna stanovanja. Tam smo videli večjo sobo s čajno kuhinjo, drugo večjo sobo z udobnimi naslanjači ter veliko TV, manjšo sobo – kadalnico in sanitarije. V tem stanovanju se odvija tedenski program, ki obsega vsak dan – pretežno - popoldne, razen sobote in nedelje, po eno ali dve delavnici oz. vnaprej znani dejavnosti. Te so: ob ponedeljkih igralna skupina (za karte in družabne igre) in/ali kreativna skupina (risanje, slikanje ...), od torkih skupina za zajtrk in klepet (ta poteka dopoldne) in/ali skupina za slišanje glasov, ob sredah samopomočna skupina za depresijo in anksioznost, od četrtek skupina za kavo in klepet, ter ob petkih dopoldne in popoldne delavnica za ustvarjanje in izdelovanje stvari (šivanje, kiparjenje, itd.). Vse te delavnice oziroma podporne skupine vodijo osebe z lastno psihiatrično izkušnjo, pri čemer delajo kot prostovoljci, za kar dobijo mesečno nagrado 70 €. Poleg zgoraj opisanega »klubskega« življenja pa ima organizacija še vrt, na katerem lahko njeni uporabniki delajo, in dodatno organizira podporne skupine v šestih bližnjih manjših mestih. Na njihovi domači strani so na voljo tudi informacije o duševnih težavah, nudijo svetovanje po e-pošti, itd.

Achterbahn se je rodil iz želje pomagati ljudem s težavami v duševnem zdravju do samostojnega življenja, pri čemer so njihovi strokovnjaki osebe s prvoosebno izkušnjo. Osnovno vodilo naj bi bilo to, da bi ljudje, ki so se naučili živeti z obilo duševnega stresa in

stisk, lahko s svojo izkušnjo pomagali drugim v podobnih situacijah. Samopomoč naj bi bil eden najboljših načinov premagovanja socialne izolacije.

Naš obisk Graza se je začel s tem, da smo se v Grazu izgubili in skoraj dve uri iskali pravo lokacijo srečanja. Pri tem smo bili sicer deloma zavedeni, vendar tudi sami krivi, ker se predhodno nismo dobro preverili naslova, kjer naj bi se srečali. Graz je bil julija lep, prazen in predvsem zelo vroč.

Tekom dvodnevne srečanja smo se nato veliko pogovarjali in se medsebojno seznanjali. Deloma za mizo, deloma pa med sprehodi po mestu, med obroki in na poti od našega prebivališča do Acherbahna in nazaj. Pogovarjali smo se o značilnosti podpornih skupin, iz katerih prihajamo, in našli med njimi veliko podobnosti. Vse naše skupine so bile – po članstvu – zelo raznolike, tako kot so raznolike življenjske poti ljudi in kot je silno raznolik sam pojav slišanja glasov. Ena od skupnih tem, ki se je pojavljala v zvezi z vsemi skupinami, pa je bil njihov namen naučiti se živeti s svojimi glasovi, jih sprejeti oz. jih umestiti v svoje delovanje na tak način, da čim manj motijo vsakodnevno življenje. Pri tem pa je ena od pomembnih možnosti, da človek na svoje glasove gleda kot na dar in ne kot na bolezen.

Meni najbolj impresivna je bila informacija, da v Linzu že 20 let nepretrgoma deluje podporna skupina za ljudi, ki slišijo glasove. To pomeni, da se je začela že dosti pred začetkom gibanja Hearing voices in pred začetkom delovanja organizacije Intervoice. Skupino sta prvih deset let vodila dva strokovnjaka, zadnjih deset let pa jo vodi človek z lastno izkušnjo. Povedal nam je, da je v obdobju približno 10 let bil 15 krat hospitaliziran in prejel množstvo različnih diagnoz (od bipolarni psihoze do shizofrenije in vse vmes), nato pa je – po lastnih besedah – ugotovil, »da to ne pelje nikamor«. Zato se je intenzivno lotil raziskovanja tega, kako mora živeti, da ne bo več prihajalo do psihotičnih kriz, nato pa je – s sodelovanjem in pomočjo svojega psihiatra - začel z opuščanjem jemanja zdravil. Zadnjih deset let jih ne jemlje več, nikoli več ni bil hospitaliziran, dela pa pri organizaciji EXIT-sozial iz Linza, kjer – med drugim – vodi podporno skupino za osebe, ki slišijo glasove. Življenjske zgodbe, kot je bila ta zgoraj opisana, čeprav morda netipične in redke, so nam dajale optimizma in nas opogumljale v smislu, da tudi človek z resnimi duševnimi težavami lahko mnogo naredi za njihovo reševanje oziroma obvladovanje.

Podporno skupino iz Dunaja nam je na kratko predstavila edina udeleženka iz Dunaja, Monika Mikus, ki je tekom svojega življenja postala izrazita aktivistka gibanja slišanje glasov ter – v Avstriji - prepoznaven javen lik. Monika namreč vzdržuje svojo domačo stran, posvečeno slišanju glasov, sodeluje na konferencah in strokovnih srečanjih, o njej so posneli dokumentarec, njena zgodba je zapisana v različnih virih (predstavili pa jo bomo tudi v eni prihodnjih števil Kraljev ulice). Javnosti je najbolj znana zato, ker hodi po cestah oblečena v delavski fluorescentni telovnik, popisan z povezavami na svojo domačo stran in tako »izziva« mimoidoče, da jo nagovorijo in se z njo pogovarjajo o tej tematiki. Je torej neke vrste – iz lastne izkušnje izhajajoča prosvetljalnica javnosti.

Bojan Dekleva