

Program Evropske unije
za izobraževanje,
usposabljanje,
mlade in šport
2014-2020



Erasmus+

MREŽA
SLIŠANJE
GLASOV

ZAHODNEGA BALKANA

Strategije za spoprijemanje
s slišanjem glasov

PODPORNE SKUPINE ZA LJUDI, KI SLIŠIJO GLASOVE

Projekt Slišanje glasov Slovenija organizira mrežo podpornih skupin, ki delujejo (ali se pripravljajo) v Ljubljani, Novi Gorici, Celju in drugih slovenskih mestih.

Podporne skupine so namenjene predvsem osebam, ki slišijo glasove, imajo videnja, neobičajne telesne izkušnje ali prepričanja. V Ljubljani se srečuje tudi skupina za svojce, približno enkrat mesečno.

Podporna skupina je skupina, ki združuje ljudi s podobno izkušnjo. V taki skupini si med seboj nudimo čustveno podporo, izmenjujemo izkušnje o načinih reševanja problemov, učimo se poslušati drug drugega in govoriti o naši izkušnji.

Podporne skupine predstavljajo prostor, kjer se lahko ljudje, ki slišijo, vidijo ali doživljajo stvari, ki jih drugi ne, počutijo varno, cenjeno in spoštovano.

NAČELA DELOVANJA SKUPINE

- **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 so fokusirane na potrebe in želje svojih članov. Ne fokusiramo se izključno na glasove in videnja.
 - **Člani se podpiramo,** da govorimo o marsikaterih vprašanjih, 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.
-

SLIŠANJE GLASOV-SLOVENIJA

Skupine za slišanje glasov v Sloveniji potekajo v več krajih. V Ljubljani se skupina dobiva na vsaka dva tedna. Nanjo pride okoli 8 do 10 ljudi. Vsi so ljudje z lastno izkušnjo slišanja glasov ali podobnih nenavadnih zaznav. Nekateri ljudje hodijo na skupine redno, nekateri pa bolj redko. Nekateri udeleženci skupine imajo stik s psihiatrično oskrbo, nekateri so ga imeli včasih, nekateri pa se s psihiatrijo niso nikoli srečali. Skupine so odprte za vse ljudi, ki se soočajo z glasovi ali podobnimi izkušnjami. Prizadevamo si, da so skupine prostori, kjer lahko istočasno sobiva več različnih izkušenj in načinov, na katere se lahko živi z njimi.

Slišanje glasov Slovenija:

Telefon: 030 323 129 (delavniki od 8h do 16h)

Mail: slisanjegasov@gmail.com

Domača spletna stran: www.slisanjegasov.si

Facebook stran: www.facebook.com/slisanjegasov

STRATEGIJE ZA SPOPRIJEMANJE S SLIŠANJEM GLASOV

Tu so opisani predlogi za spoprijemanje z izkušnjami slišanja glasov, videnja podob, ki jih drugi ne vidijo, in doživljanja tipnih zaznav. Upamo, da bodo nekatere od teh idej lahko pomagale vam ali nekemu, ki skrbite zanj, da bi lahko s temi izkušnjami bolje živeli in ohranili občutek lastništva nad njimi.

NE POZABITE, DA NISTE SAMI

Raziskave kažejo, da 4% ljudi sliši glasove, kar je enako odstotku tistih, ki imajo astmo. Tekom zgodovine je bilo veliko pomembnih ljudi, ki so slišali glasove: religiozni_e, preroki_nje, zdravniki_ce in psihologi_nje, filozofi_nje, umetniki_ce, pesniki_ce, raziskovalci_ke in politiki_čarke ipd.

Ta seznam strategij je pripravila Mančesterska skupina za slisanje glasov:

❖ BODITE PRIPRAVLJENI

Nekateri ljudje začutijo opozorilne znake pred začetkom slišanja glasov. Na primer vedo, kakšni sprožilci lahko sprožijo glasove ali pa slišijo nek zvok kot je žvižganje ali začutijo dodatne srčne utripe. Take znake lahko jemljemo kot nekaj pozitivnega, ker vas vnaprej opozorijo. Nato se lahko naučite uporabljati sprostitvene in dihalne tehnike, da se pomirite. Odločite se, če želite poslušati te glasove, in če jih ne, lahko takrat, ko začutite take opozorilne znake, poskusite preusmeriti pozornost na kaj drugega.

❖ NE VERJEMITE TEMU, KAR VAM GLASOVI GOVORIJO

To je lahko težko in terja od vas veliko odločnosti, vendar vam ni treba verjeti glasovom ali pa ubogati, kar vam narekujejo. Zavedajte se, da včasih glasovi postanejo še bolj zoprni in vztrajni, ko se jim postavite po robu. To je lahko znak, da glasovi vedo, da so njihovi dnevi šteti.

❖ UPORABITE SELEKTIVNO POSLUŠANJE

Nekateri slišalci povedo, da slišijo tako pozitivne kot tudi negativne glasove, ali pa da jim isti glasovi govorijo tako koristno kot nekoristne stvari. Zato razvijajo spretnosti selektivnega poslušanja. Naučijo se, da vzamejo od glasov, kar jim je koristno, drugo pa ignorirajo. Na primer: »Moram iti v trgovino, preden jo zaprejo«. Razlika je med tem stavkom in naslednjim: »Zahtevamo, da greš v trgovino, preden jo zaprejo«. Pogosto so le majhne razlike med tem, da sam sebe na nekaj spomniš in interakcijo z glasovi. Spremenite stavke kot so »Zahtevamo, da greš zdaj ven iz hiše« v »Ven grem«.

SKRBITE ZASE

Redno kopanje ali tuširanje je lahko zelo zdravilno. To je sicer lahko težek izziv za nekatere ljudi, ko se počutijo zelo slabo in brez energije, vendar je lahko odličen način, da se malo razvajate. Poskusite si predvajati sproščujočo glasbo, ko se kopate.

NAPREDUJTE PO MALIH KORAKIH

Zastavite si za začetek majhne cilje, na primer da greste vsak dan ven za določen čas. Ne pozabite se pohvaliti za svoj napredek.

BODITE ZAPOSLENI

Zaposlitev nekaterim ljudem pomaga, da se raztresejo in odvrnejo pozornost od glasov. Za druge ljudi je to naporno in omejujoče. Eksperimentirajte z različnimi dejavnostmi in ugotovite, kaj je za vas dobro.

PODPORNNA SKUPINA ZA SLIŠANJE GLASOV

Obiskovanje najbližje podporne skupine za slisanje glasov lahko pomeni, da se boste družili z ljudmi, ki resnično vedo, kaj pomeni živeti z izkušnjo slisanja glasov. Tako se lahko razvije občutek tovarništva in solidarnosti med člani člani skupine. To zmanjša občutek osamljenosti, ki ga imajo mnogi slišalci ke glasov. Mnogi so odkrili, da so se jim glasovi pojavili po kakem travmatskem dogodku v njihovem življenju. Skupina je lahko varen prostor za raziskovanje takih izkušenj.

STRUKTURA IN REDNOST

Mnogi slišalci ke glasov so odkrili_e, da je načrtovanje, skupaj z dobrim samozavedanjem, lahko zelo koristno. Na primer, oseba, ki sliši glasove pretežno v popoldanskih urah, lahko načrtuje, da bi svoje domače opravke, kuhanje in čiščenje opravila dopoldne in nato počivala popoldne.

MREŽE SOCIALNE PODPORE

V življenju je koristno imeti mrežo ljudi, ki vas lahko podpirajo v različnem obsegu, v različnih časih in na različne načine. To so lahko vaši partnerji_ce, bratje in sestre, službe za pomoč v stiski, prijatelji_ce, sorodniki_ce, pa tudi vaš zdravnik_ca.

VERSKA AKTIVNOST

Nekateri ljudje so odkrili, da jim duhovne aktivnosti pomagajo živeti s svojimi glasovi. A bodite previdni, ker obstajajo tudi kulturne skupine ali ljudje, ki lahko poskušajo pritiskati na vas, da bi postali bolj vključeni v te dejavnosti, kot si y resnici želite. Ko greste prvič nekam, kjer izvajajo duhovne dejavnosti, naj gre z vami kak vaš prijatelj.

✂ ALTERNATIVNE IN DOPOLNILNE TERAPIJE

Te se uporabljajo za podporo ali nadomeščanje uporabe običajnih zdravil. Obstaja velik spekter teh terapij, vključno z masažo in akupunkturo in veliko ljudem se zdijo uporabne.

✂ IZOBRAŽEVANJE DRUGIH O TEM, KAKO VAM LAHKO NAJBOLJE POMAGAJO

Dobro je, da razvijete svoje komunikacijske sposobnosti, tako da lahko ljudem iz vaše mreže poveste, kako vam lahko najbolje pomagajo. To bi morali biti ljudje v vašem življenju, ki bi vam želeli pomagati pri spoprijemanju z vašimi izkušnjami, pa bodisi da so v vlogi strokovnjakov ali pa ne. Jasno jim povejte, kaj vam pomaga in kaj ne, in kako vam lahko oni pomagajo.

✂ RAZVIJTE SVOJA LASTNA PRAVILA VPLETNOSTI Z GLASOVI

Mnogi ljudje so se naučili postati bolj samozavestni in asertivni s svojimi glasovi. To lahko vključuje tudi sklenitev dogovora z glasovi. Lahko jim rečete približno takole: "Zdajle sem preveč zaposlen_a, da bi se pogovarjal_a. Poslušal_a te bom, ob sedmih, ko končam z večerjok. Včasih se glasovi držijo takih dogovorov. Nekaterim ljudem pa se izkaže kot bolj koristno, če glasove ignorirajo. Tretji pa se počutijo bolje, če glasove naderejo in prekolnejo.

✂ UPORABA MOBILNEGA TELEFONA

Nekateri ljudje pravijo, da jim je bolje, če lahko zoprne glasove, ki se jim pojavljajo, naderejo in nanje kričijo. Vendar je to lahko zelo nerodno, če se dogaja v javnosti. Poskusite imeti s seboj mobilni telefon ali pa telefon-igračko, ki je čim bolj podoben pravemu telefonu. Na ta način se boste lahko delali, da govorite po telefonu, ko se pripravate z glasovi, ne da boi s tem pritegnili pozornost drugih ljudi. Tako si lahko pomagate tudi z javnim telefonom ali telefonsko govornico.

✂ BODITE KREATIVNI

Za boljše spoprijemanje z glasovi lahko pomaga, če o njih pišete, če jih rišete ali kiparite (npr. z glino ali plastelinom). Prav tako lahko vam lahko to pomaga preusmeriti pozornost. Lahko razvijete svojo kreativnost in dobite občutek uspešnosti. Je pa lahko tako delo tudi zelo sproščujoče.

✂ SPREMINJANJE SLIKE

Če vidite zastrašujoče slike, ki se kažejo na preprogah in zavesah, je včasih možno, da poskusite in spremenite njihovo oblik v nekaj nevtralnega, na primer drevo ali cvet.

✕ HOBII

Če vam ustreza, da obiskujete različne interesne skupine, je to lahko odličen način za spoznavanje ljudi in učenje. Odkrijte, kaj vam najbolj pomaga. Če vam je to preveč, je lahko obiskovanje dnevnega centra dober način, da greste spet ven in se družite z ljudmi.

✕ JEMANJE ZDRAVIL

Lahko je koristno, če najdete pravo vrsto zdravila za vas, vendar pa to lahko vzame veliko časa in morate skozi proces poskusov in napak, dokler ne najdete pravega zdravila. Zelo pomembno pri tem, da vam bodo zdravila pomagala, je najti pravo dozo zdravil.

✕ GLASBA

To je priljubljena spoprijemalna strategija. Različni stili glasbe so lahko enim dobrodošli, drugim pa neprijetni. Odkrijte, kaj vam najbolj pomaga. Nekaterim pomaga odvrniti pozornost od glasov, če poslušajo glasbo s slušalkami na ušesih.

✕ ADRENALINSKI VALOVI

Nekateri ljudje radi gledajo trilerje ali akcijske filme zaradi adrenalinskih valov, ki jih doživljajo ob vrhuncih filma. Ti jim odvrtajo pozornosti od glasov. Če to deluje tudi pri vas, se morate zavedati, da vam taki adrenalinski valovi lahko otežkočajo sprostitve in umirite, ko želite iti spat. Tako da je pametno uporabljati to strategijo bolj podnevi in raje ne ponoči.

✕ LASTNA MOLITEV IN MOLITVE DRUGIH

Nekateri slišalci posebej opisujejo koristi lastnih molitev in tudi tega, če drugi molijo za njih.

✕ SAMOPOŠKODOVANJE

To včasih opisujejo kot strategijo za spoprijemanje s stiskami ob slišanju glasov. Če uporabljate samopoškodbe za spoprijemanje s svojimi glasovi, razmislite raje o drugih načinih izražanja, ali pa bolj kontroliranem samopoškodovanju, kot je na primer nošenje elastične zapestnice, ki jo lahko raztegnete in spustite, ko začutite težnjo, da se samopoškodujete. Alternativa samopoškodovanju je lahko tudi risanje po sebi z rdečim flomastrom ali pritiskanje ledenih kock na roke.

✕ ZAVEDANJE UPORABE PSIHOAKTIVNIH SNOVI

Nekateri ljudje so ugotovili, da uporaba nedovoljenih drog ali alkohola tako negativno vpliva na njihove glasove, da so se odločili, da teh snovi več ne uporabljajo. Bodite pozorni na tveganja, ki so povezana z uporabo alkohola in prepovedanih drog, in kako te lahko, ali pa dejansko vplivajo na vaše glasove.

✕ UPORABA VIZUALIZACIJE

Uporaba ustvarjalne ali pozitivne vizualizacije, na primer predstavljanja, kako bi bili v različnih scenarijih, je lahko močno orodje za pomoč. Če berete in med branjem vidite zgodbo v svoji glavi, lahko uporabite vašo domišljijo za ustvarjanje in spreminjanje teh miselnih slik. Zgradite v svoji glavi tak prostor, da boste imeli le vi ključ njegovih vrat, in vanj zaprite svoje glasove.

✕ PRAZNUJTE

Pohvalite se in se nagradite vsakič, ko uspete obdržati nadzor. Ko postanejo glasovi manj pogosti, lahko ljudje odkrijejo, da je za njimi ostala praznina, ki jo je treba z nečim napolniti. Ko se to zgodi, lahko postanejo zaskrbljeni. Anksioznost lahko prikljče glasove nazaj. V takih trenutkih obdržite samozavedanje, mislite pozitivno, obdržite nadzor in uporabite svojo mrežo socialne podpore.

✕ BERITE IN UČITE SE O SLIŠANJU GLASOV

Preberite in naučite se kaj več o slišanju glasov. Naučite se čim več o drugih ljudeh, ki so imeli podobne izkušnje. Koristne knjige vključujejo "Accepting Voices" avtorja Mariusa Romma in avtorice Sandre Escher. Zelo koristna je lahko tudi knjiga »Working with Voices: Victim to Victor" avtorjev Rona Colemana and Mike-a Smitha. Ron je slišalec, ki je preživel obravnave v psihiatričnem sistemu in je napisal to knjigo skupaj z medicinskim bratom Mike Smithom. (Veliko informacij v slovenščini lahko najdete na spletni strani www.slišanjeglasov.si ali pa v rubriki Slušanje glasov v cestnem časopisu Kralji ulice. Leta 2019 smo izdali tudi knjigo o slišanju glasov z naslovom Svet, ki se sliši.)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KRALJI
ULICE

