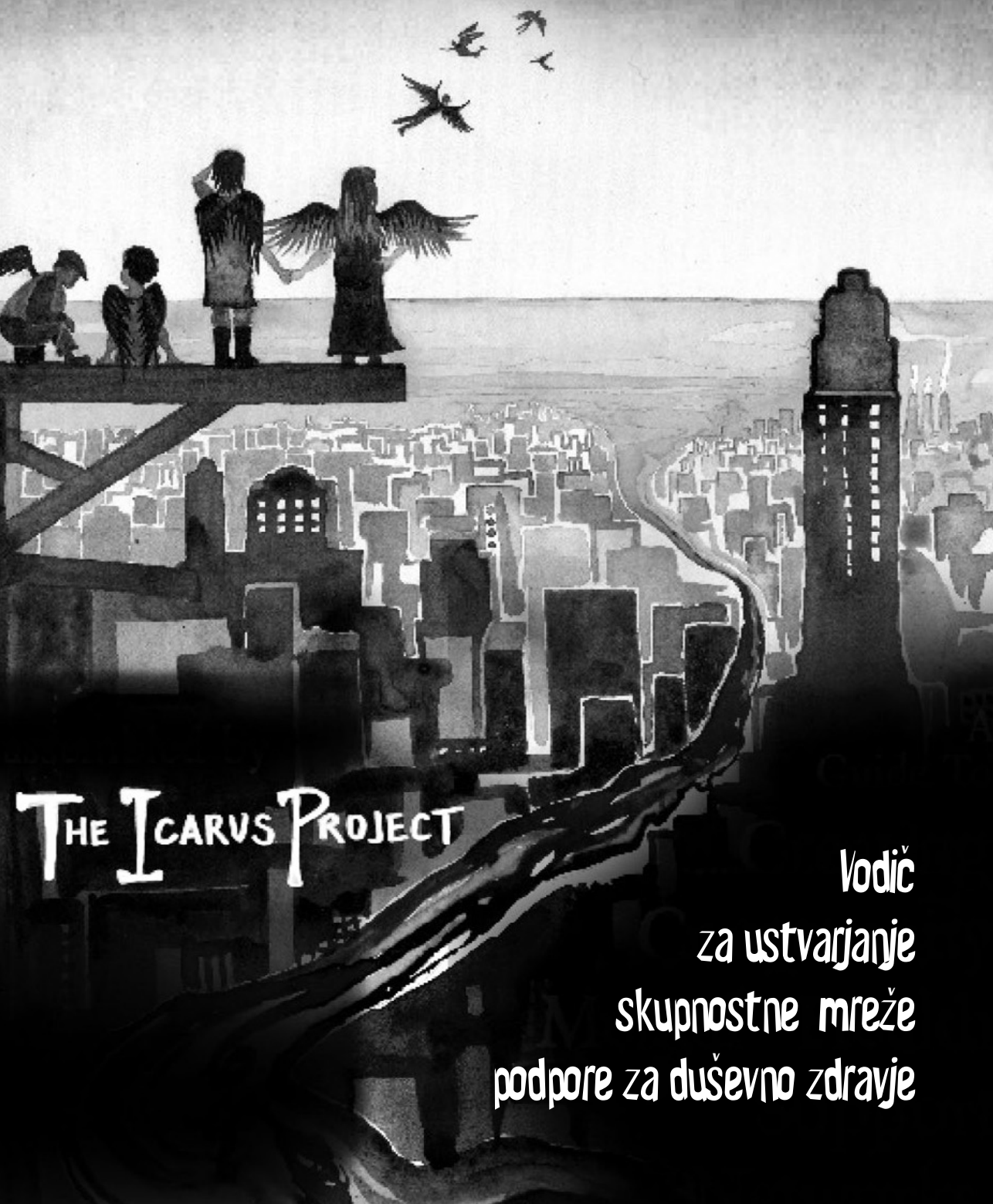


Prijateljstvo JE Najboljše zdravilo



THE ICARUS PROJECT

Vodič
za ustvarjanje
skupnostne mreže
podpore za duševno zdravje

The Icarus Project

Prijateljstvo je najboljše zdravilo

**Vodič za ustvarjanje skupnostne
mreže podpore za duševno zdravje**

Ljubljana, 2015

The Icarus Project: Prijateljstvo je najboljše zdravilo, Vodič za ustvarjanje skupnostne mreže podpore za duševno zdravje, 2015

Izvirnik: The Icarus Project: Friends make the best medicine, A guide to creating community mental health support, 2nd edition, 2013

Založili: Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice; Šent - Slovensko združenje za duševno zdravje; Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja; Sonček - Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije; Novi Paradoks, Slovensko društvo za kakovost življenja; Društvo Altra - Odbor za novosti v duševnem zdravju; Humana – Združenje svojcev pri skrbi za mentalno zdravje

Za založnike: Bojan Kuljanac, Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice

KRALJI
ULICE

Prevedli: Maria Millas, Juš Škraban, Bojan Dekleva

Uredil in napisal spremno besedo: Bojan Dekleva

Tehnični urednik: Chris Hartke

Ilustracije: The Icarus Project

Naklada: 1000 izvodov

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

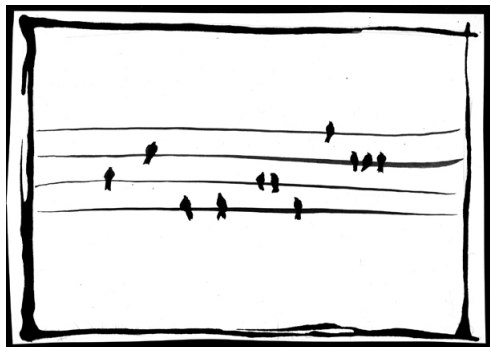
616.89-058.51

PRIJATELJSTVO je najboljše zdravilo : vodič za ustvarjanje skupnostne mreže podpore za duševno zdravje / [prevedli Maria Millas, Juš Škraban, Bojan Dekleva ; spremno besedo napisal Bojan Dekleva]. - Ljubljana : Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice : Šent - Slovensko združenje za duševno zdravje : Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja : Sonček - Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije : Novi Paradoks, Slovensko društvo za kakovost življenja : Društvo Altra - Odbor za novosti v duševnem zdravju: Humana - Združenje svojcev pri skrbi za mentalno zdravje, 2015. - (The Icarus project)

Prevod dela: Friends make the best medicine

ISBN 978-961-92747-5-0 (Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice)

281409280



Kazalo

- 5 Podzemne korenine: vizije
upiranja monokulturi in
graditve skupnosti**
- 9 Rušenje zidov v tematiki norosti
in duševnih bolezni - Vodič za
organiziranje skupin Icarus**
- 16 Organiziranje javnih dogodkov**
- 21 Skupine vzajemne pomoči
in Prostori za poslušanje**
- 28 Orodja projekta Icarus**
- 32 Vizija projekta Icarus**
- 34 Pogled v zdajšnje stanje
projekta Icarus**
- 36 Ikarus v Sloveniji (spremna beseda)**
- 38 Predstavitev sodelujočih
so-založnikov**



Dobrodošli ob drugi izdaji knjige Prijateljstvo je najboljše zdravilo (pomlad 2013)

Odkar je bil ta priročnik leta 2006 prvič objavljen, so ga z naše domače spletne strani prenesli več kot 25.000-krat in ga uporabili za zagon lokalnih Icarusovih in z Icarusom povezanih skupin po vsem svetu. Zahvaljujemo se vsem predanim in briljantno norim članom spletne strani, pisateljem, vizionarjem, umetnikom, aktivistom, organizatorjem, zdravilcem in drugim Icarusovim sozaratnikom, ki so navdihnili ta priročnik. Zlasti tistim, ki so nam dali povratne informacije, ideje, kritike in pohvale za to novo izdajo. Stopite v stik z nami in nam povejte, kako priročnik uporabljate v vašem kraju ali mestu, in pošljite nam povratne informacije o tem, kako bi bil priročnik še boljši.
e-naslov: support@theicarusproject.net

Naziv Icarus izhaja iz grškega mita o dečku Ikarusu, ki je izgubil življenje, ko se je leteč s krili, narejenimi iz perja in voska, preveč približal soncu. Ta zgodba je metafora in nam daje možnost, da sestavinam psihiatričnih diagnoz damo nov pomen - pomen nevarnih darov.

Vizije regrata in semen, ki jih raznaša veter

Gola zemlja ne ostane gola. Vztrajne rastline, imenovane tudi pionirske vrste, najdejo načine, da se razširjajo in prepletejo korenine globoko v zemljo, kar zagotavlja domovanje za mnoge vrste drugih bitij in obogati zemljo s svojimi cikli življenja in smrti. Naučili so nas, da mnoge od najpogostejših pionirskih vrst vidimo kot »plevel«; rastline, kot so regrat, katerega močne korenine segajo daleč pod osiromašene vrhnje plasti zemlje, da bi dosegle mineralne snovi, skrite v globokih, podzemnih plasteh. Regrat potegne te mineralne snovi navzgor in jih vgradi v svoje liste in cvetove. Ko umre in se razkroji, se vse hranilne snovi, ki so bile prej okamnele v podzemlju, sprostijo, pridružijo zgornjim plastem tal in postanejo uporabne za naslednje generacije rastlin.

To je priročnik za vsakogar, ki želi začeti skupine, ki bi jih navdihnile vizije projekta Icarus. Icarusove skupine si predstavljamo kot divji in nepredvidljiv regrat: ki hranijo osiromašeno zemljo družbe, ki jo

obvladujejo korporacije, ter ki dosegajo plodno podzemno temačnost norosti in se prebijajo navzgor z novimi navdih in energijo za spremembe.



Pionirske rastline ustvarjajo roje drobnih in lahkih semen z drobnimi dlačicami, ki delujejo kot padala, da bi preprečile, da jih težnost prehitro prizemli, in jih tako obdržijo v zraku, ko prepotujejo velike razdalje v vetru.

To knjižico vidimo kot način, kako projekt Icarus izmenjuje semena in iz skritih svetov sprošča sporočila, ki lahko potujejo daleč naokoli, da bi dosegla in negovala vse krpe poškodovane zemlje. Upamo, da ob sodelovanju s skupno vizijo lahko pomagamo drug drugemu leteti in da bo tako malo manj verjetno, da se sesujemo, medtem ko krmarimo v prostoru med briljantnostjo in norostjo. Upamo, da bodo naše resnice in vizije, za katere smo se težko borili, ujele veter in zasadile semena revolucije in skupnosti po vsem svetu ...

Podzemne korenine: vizije za upiranje monokulturi in graditev skupnosti

Vse to lahko vidite, ko se peljete po avtocesti: ogromna polja identičnih posevkov, ki segajo kilometre daleč in ki mejijo na neskončno morje nakupovalnih centrov, parkirišč ter stanovanjskih naselij. Vse to lahko vidite tudi na naših kuhinjskih policah in v naših

učilnicah: enake pločevinke soka na mizah v Kairu in v Kentuckyju, enake opredelitve »napredka« in »svobode« v učbenikih po celem svetu. Monokultura - praksa kopiranja ene rastline, izdelka ali ideje širom ogromnega prostora - to je približno najbolj nestabilna in nevzdržna oblika organizacije z najmanj domišljije, kar jih obstaja, vendar kratkoročno omogoča, da sistem teče gladko in ohranja moč v rokah majhnega števila ljudi.

V skladu z logiko našega sodobnega sveta je raznolikost, pa naj bo na polju ali v šolski učilnici, neučinkovita in je težko z njo upravljati. Ljudje z močjo so že dolgo tega doumeli, da je veliko lažje kontrolirati stvari, če vsi jedo isto hrano, poslušajo isto glasbo, berejo iste knjige, gledajo iste televizijske oddaje in govorijo isti jezik. Temu pravimo monokultura. Medtem ko naj bi domnevno bili vsi bolj in bolj povezani s to novo

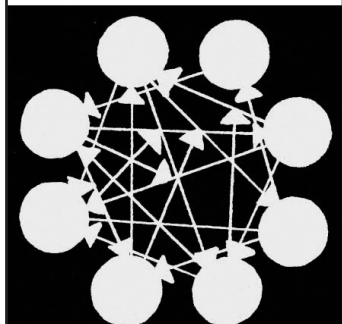
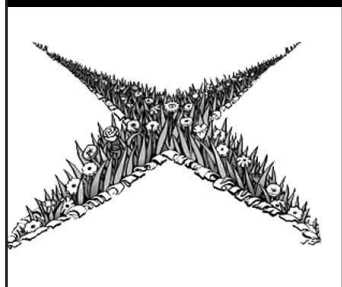
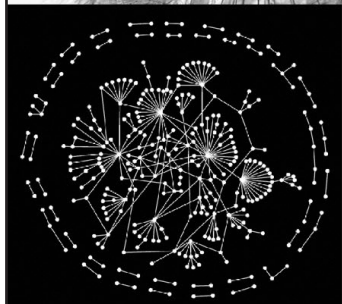
»globalno kulturo«, smo dejansko bolj in bolj izolirani drug od drugega. Vse postaja bolj in bolj prazno in tako smo mnogi od nas na koncu osamljeni in izkoreninjeni ter se sprašujemo, zakaj se zdi vse tako narobe.



V divjini se stvari odvijajo čisto drugače. V starih gozdovih je vse povezano, od mahu in lišajev do praproti, dračja, ptic in hroščev. V našem umu pa ločujemo vse dele gozdov v posamezne koščke, medtem ko bi večinoma lahko bilo bolj koristno videti gozd kot en velikanski organizem, kjer posamezni deli sodelujejo. Gozdnadrevesa prepletajo svoje korenine

in dejansko pod zemljo komunicirajo med seboj. To lahko najbolje vidimo v grapah v okolici potokov, kjer pobočja razkrivajo povsem asimetrične preplete korenin, ki si jih noben znanstvenik z vsemi svojimi zakoni fi zike ne bi mogel zamisliti ali jih načrtovati. Nekaj v teh prepletih pojasnjuje, kako se lahko ta drevesa nagibajo v različnih kotih, kljubujoč zakonom gravitacije, kako lahko nagibajo svoja debela v najmočnejših vetrovih in še vedno preživijo, kako se lahko upogibajo, a ne zlomijo, ter se prilagajajo z nepredvidljivimi krivuljami in koti





načinom, kako svet diha in sije in dežuje in gori. Beton tega ne more storiti. Veliko se lahko naučimo iz tega, kako se življenje razvija in postaja močnejše v divjini. Nekaj v tej življenjski arhitekturi kaosa in časa, v večplastnih gozdovih in mikroskopskih algah bo preživelo katero koli od ravnih linij in kvadratnih institucij, v katere so nas učili verjeti.

Verjamemo, da ljudje ne sodimo za rešetke in v škatle izkoreninjenih samotnih monokultur.

Ljudje smo prilagodljiva bitja, in medtem ko se veliko ljudi nauči, kako se prilagoditi, nekateri od nas ne moremo prenašati sodobnega sveta, ne glede na to, koliko psihoaktivnih drog (psihiatričnih zdravil) ali let šole ali programov spreminjanja vedenja smo že dali skozi. Kateri koli realistični model duševnega zdravlja mora sprejeti dejstvo, da ni standardnega modela uma in da nihče od nas ni zasebna enota, ki bi bila izdelana za udobje in učinkovitost. Ne glede na to, kako odtujeni smo od sveta okoli nas, ne glede na to, kako odklopljene ali depresivne se morda počutimo – nismo sami. Naše življenje podpirajo življenja nešteto drugih bitij, od mikrobov v naših trepalnicah do ljudi, ki so tlakovali ulice našega mesta. Svet je veliko bolj zapleten in lep, kot se zdi na površini.

Mnogo nas je, ki svet čutimo s tanko kožo in mehкими srci in ki nas označijo za nore, ker smo preveč polni ognja in bolečin, in ki vemo, da obstajajo še drugi svetovi in se ne počutimo dobro v tej različici stvarnosti. Prebijali smo se skozi asfalt pločnikov in cveteli kot neprilagojeno cvetje, odkar ljudje hodijo po Zemlji. Mnogi imamo dostop do skrivnostnih plasti zavesti – predstavljate si nas lahko kot korenine regrata, ki zbirajo mineralne snovi iz skritih plasti tal, do katerih druge rastline ne dosežejo. Če imamo srečo, jih nato delimo z vsemi na površini - zato ker stvari doživljamo močnejše od drugih ljudi okoli nas, veliko nas ima vizije o tem, kako bi stvari lahko bile drugačne, zakaj bi morale biti drugačne, in boleče je o tem molčati. Včasih nas označijo za bolnike in včasih za svetnike. A ne glede na to, kako nas označijo, smo bistven del tega, kar naredi naš planet celoto.

Čas je, da prepletemo svoje podzemne korenine in povemo svoje zakopane zgodbe, da postanemo močnejši in razpršimo svoje vizije po vseh zaplatah razrezane in poškodovane prsti družbe, ki tako obupno potrebuje spremembe.

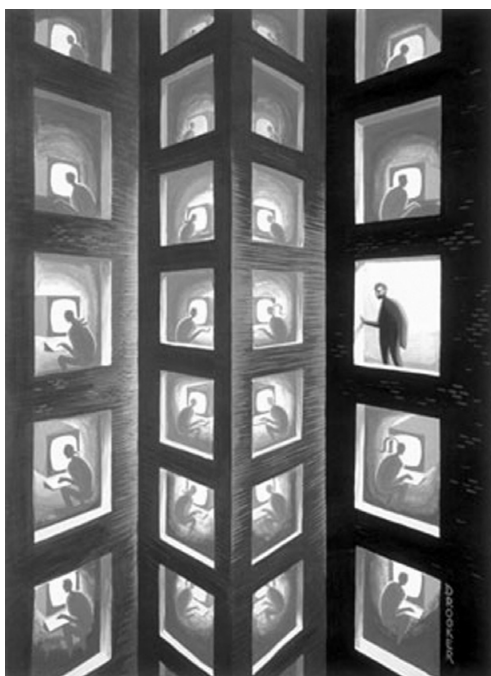
Jezik je mesto, kjer je treba začeti. Besede so lahko močna semena. Zdravstvene oblasti nam ponujajo veliko vrst besed, s katerimi naj bi govorili o sebi in težavah, ki jih imamo, besede, kot sta »depresija« in »psihoze«. Včasih nam te besede pomagajo ozreti se nazaj na svoja življenja z novim načinom razumevanja tega, kaj za vraga se je dogajalo, vendar nas te besede na koncu prepogosto le vtaknejo v žalostne, ločene predale, v katerih čutimo, kot da je nekaj narobe z nami in da se ne moremo z nikomer povezati.

Jezik je močen. Odpre lahko svet kot sončni vzhod, lahko pa tudi zakrije nebo kot zaporniški zidovi. Jezik je magija. V starih časih še pred množičnimi občili, techno kulturo in fluorescentno svetlobo - ko se je stemnilo in so ljudje sedeli okrog ognjev in pripovedovali zgodbe, ali pa so sami ob svečah pisali zgodbe - so spoštovali pisano in govorno besedo, ker so se zgodbe in miti prenašali iz roda v rod in se prilagajali času.

Če se tega zavedamo ali ne, s svojimi besedami delamo uroke. Danes naj bi verjeli, da je znanost odstranila potrebo po nadnaravnih močeh, toda uroki nas stalno obletavajo: uroki so na jumbo plakatih, katerih sporočila si izvirajo pot do našega uma; so v hipnotičnem sijaju

televizijskih oddaj, zaradi katerih pozabimo na svoje lastne sanje in jih nadomestimo s sporočili reklam, ki oglašujejo udobje in apokalipso; so v šolskih knjigah in reklamnih okenčkih na naših računalniških zaslonih, ki pojasnjujejo le eno stran zgodovine.

Tuj jezik se nahaja v naših glavah in na naših ustnicah. Besede, kot sta »motnje« in »bolezen«, nam ponujajo en niz metafor za razumevanje tega, kako s svojimi hitro spreminjajočimi se mislimi in dušami doživljamo svoja življenja, vendar pa je to razumevanje zelo omejeno. Metafore so zelo močne. Mislimo skozi jezik, tako da nenehno fi ltriramo vse naše zaznave s pomočjo razpoložljivih struktur, ki so v besedah in metaforah v naših možganih - in metafore na mnoge načine ustvarjajo našo realnost.



Če se danes ozremo okrog sebe, precej jasno opazimo resno pomanjkanje domišljije. To je, kot da bi bili pod urokom monokulture - urok, ki nas naredi neobčutljive za dejstvo, da bi stvari lahko bile toliko boljše in lepše. Urok nadzira, kako artikuliramo svoje sanje in kako razumemo svoja telesa in um. Urok določa, kako čutimo o sebi in o povezovanju z drugimi ljudmi. Pušča nas s čudnimi besedami v naših ustih in v našem jeziku ter z grozljivo lepljivimi spevnimi reklamnimi pesmicami in stereotipi o naših sosedah.

Če bomo spremenili metafore, ki oblikujejo naš um, bomo morda lahko spremenili realnost okoli nas.

Moramo začeti govoriti in se povezovati – najti skupno osnovo in skupen jezik z drugimi ljudmi okoli nas. Moramo oblikovati skupine in najti tak jezik za naše zgodbe, ki nam bo smiselni in nas bo napolnil z dobrimi občutki o nas samih. Moramo se »odučiti« družbeno posredovanih mnenj o tem, kaj pomeni biti »bolan« in »zdrav«. Moramo zahtevati nazaj svojo sanje in najti načine, da jih uresničimo. Deliti moramo vse, kar bomo spoznali o tem, kaj pomeni biti človeško bitje. Ljubiti se moramo, kakršni smo – izkrivljene in intenzivne, močne in zastrašujoče, nemirne in nagnjene k igri v blatu – in razumeti, da so plevel le rastline, ki se ne želijo udomačiti in razstavljati. Moramo narisati nove zemljevide vesolj, ki si jih delimo, in najti načine, da se skupaj zdravimo. Vpoklicati moramo vse, kar imamo za ustvarjanje socialnih prostorov in trajnih podpornih omrežij za sebe in za ljudi, ki nam bodo sledili.



Pomislite na priročnik, ki ga držite v rokah, kot na knjigo čarobnih urokov. To vam lahko pomaga pričarati svet, ki ga želite videti. Predstavili vam bomo kup idej, zbranih od vsepovsod, potegnenih iz podzemnih plasti naše kulture in zavesti. Upamo, da vas bodo spodbudile k temu, da začnete govoriti, vpiti, kričati, plesati, ustvarjati in sodelovati pri spreminjanju sveta okoli nas. Upamo, da ga boste naredili malo manj sivega in osamljenega in hladnega. Upamo, da boste učili ljudi o vseh rastlinah v vrtu, ne le o tistih, ki so v učbenikih. Upamo, da boste našli besede za vse dele vas, tudi za tiste, polne brazgotin, in upamo, da jih boste lahko – skupaj z ljudmi okrog vas – sestavili in odkrili, da v resnici niste sami. Veliko nas je, ki čakamo, da se nam pridružite v vsej vaši izkrivljeni lepoti in norosti.

Rušenje zidov

v tematiki norosti in duševnih bolezni

Vodič za organiziranje skupin Icarus

Uvod

Družba postavlja zidove okoli »duševnih bolezni«. Besedne nalepke in jezik, strah in sram nas v družbi razdvajajo in delajo osamljene. Brez lastnega glasu in prostora zase se zanašamo na oblast in medije, da definirajo, kdo pravzaprav smo. Cilj projekta Icarus je razbiti zidove in beton dominantne kulture ter se zavzeti za lastne izkušnje, tako da se bo nova vizija o tem, kdo smo in kaj lahko postanemo, ukoreninila in zacvetela.

Lahko organiziramo dogodke, polne navdiha in ustvarjalnosti, načrtujemo akcije, ki kličejo po spremembah, izobražujemo svoje zaveznike, delimo veščine in vire ter pomagamo drug drugemu, da se bomo počutili manj osamljene. Na nas je, da določimo pomen svojih izkušenj z besedami, ki so nam smiselne, in da ustvarimo podporo, ki ustreza našim potrebam. V tem laboratoriju odpora raziskujemo nove načine razmišljanja in povezovanja ter začnemo sodelovati v lastnem osvobajanju.

Ker se spoprijemamo z ekstremi norosti, pogosto čutimo močno empatijo in občutljivost do drugih: veliko srce in veliko tega, kar lahko damo. Živeti kot »oškodovani nefunkcionalni psihiatrični pacient« lahko pomeni tudi postati »ranjeni zdravilec«: oseba, ki je preživela ogenj in prišla na drugo stran z zgodbami in veščinami, ki jih lahko deli z drugimi. Če se lahko prebijemo čez svoje strahove in utesnjenosti, potem smo mi in ne psihiatri ter strokovni delavci tisti, ki imamo znanje in sposobnost, da se povežemo in komuniciramo med sabo preko bolečine.

Oblikovanje skupine: začetek

Ljudje so osupljivo željni ustvarjalnih diskusij, ki nas preko deljenja osebnih zgodb krepijo in na duševno zdravje gledajo na netradicionalen način. Vedno, ko imamo pri projektu Icarus



kakšno delavnico ali dogodek, smo presenečeni nad izjemno živahnim odzivom ljudi. Ko se enkrat naredi prvi korak in razširi besedo o dogodkih, bodo ljudje prišli. Ne dopustite strahu in neizkušenosti, da vas ustavita. Ko boste prevzeli iniciativo, bo to druge ljudi opogumilo za sodelovanje, saj se bo to dotaknilo njihovih življenj in jih doseglo kljub njihovi izoliranosti. Tudi če niste nikdar prej organizirali javnega dogodka ali diskusije, še vedno lahko začnete skupino Icarus v svoji skupnosti!

Dva osnovna načina ustvarjanja skupine

Če že poznate zainteresirane ljudi za skupno delo, kot so npr. skupine prijateljev, uporabniki spletne strani Icarus v vašem kraju in podobno, skličite odprto srečanje pri kom doma ali v kakšnem lokalu, s ciljem pogovora o vaših željah in interesih. Odločite se, kam si želite najprej usmeriti svojo energijo. Nekateri se odločijo za oblikovanje skupin čustvene podpore; drugi začnejo s prireditvijo filmskega večera ali deljenja veččin na področju duševnega zdravja; spet drugi osnujejo določen specifični projekt, kot npr. aktivistično kampanjo, ustvarjanje radikalne knjižnice duševnega zdravja ali organiziranje predavanj (za več idej glejte spodaj). Odločite se za idejo, ki združuje največ navdušenja in zanimanja pri prisotnih, hkrati pa bodite pripravljeni sprejeti kakšne spremembe, recimo vodenje več projektov hkrati, če se v skupini izkaže zanimanje za to. Na prvem srečanju se domenite za čas in prostor rednih srečanj in vaša skupina je že na poti.

Če ne poznate nikogar, ki bi želel začeti skupino, in ne morete najti nikogar preko spletne strani, začnite s preprostim dogodkom, ki bo zasejal seme. To je lahko javni dogodek kot projekcija filma, odprta diskusija na določeno temo ali predstavitev neke teme z gostom iz vašega kraja. Ta dogodek je kot klic v temo, način, kako povedati drugim, da obstajate, in privabiti druge, da stopijo z vami v stik. Na dogodku povejte, da želite začeti s skupino. V pomoč bo list s kontaktnimi podatki prisotnih. Določite še kraj in čas naslednjega srečanja, kjer lahko delite svoje želje, interese in možnosti.

Ko je skupina že ustvarjena, ji dajte ime, ki kar najbolje izraža namen in identiteto skupine (bodisi »Icarus« bodisi kar koli, kar vas navdahne). Objavite poročilo o dogodku na spletni strani Icarusa in s tem dajte vedeti drugim, kaj delate. Prijavite se v Icarusov imenik lokalnih kontaktov, da vas ljudje lahko najdejo.

Zapomnite si, ste del mednarodne mreže in ljudje so željni in pripravljeni pomagati pri vašem lokalnem trudu! Če potrebujete pomoč ali ideje, ste vabljeni k vprašanju na forumih in na e-naslov Icarus kolektiva: support@theicarusproject.net. Ko se boste naučili delovanja na lokalni ravni, boste zaželeni kot pomoč pri podpori drugim, ki se tega šele učijo. Bolj kot med seboj sodelujemo in si pomagamo, močnejše je naše gibanje.

Zdaj ste pripravljeni na načrtovanje in povezovanje rednih srečanj in dejavnosti.

Organiziranje uspešnih srečanj: priprava

Izberite primeren čas in prostor. Poskusite najti ne preveč hrupen in ne preveč sterilen prostor. Kavarne, učilnice, prostori lokalne skupnosti, knjigarne, parki in podobno so prostori, ki so primerni tudi zaradi bližine javnih prevozov in dostopnosti za gibalno ovirane osebe. Tudi dnevna soba nekoga je lahko rešitev, če se le lastnik strinja z javnim oglaševanjem svojega prostora. Izogibajte se vzdušja, ki ga s sabo prinesejo klinike ali zdravstveni domovi, saj lahko spomnijo na boleče izkušnje, hkrati pa se izogibajte tudi prostorov s strupenimi barvami in vonji. Potrudite se, da prostor in čas ustrezata vsem udeleženi.

Objavljajte. Povabilu dodajte prepričljiv letak. Nikoli ne podcenjujte moči pametne ilustracije, ki lahko pritegne oko in interes. Pri tem lahko uporabite katero koli Icarusovo grafiko, ki jo lahko fotokopirate ali prenesete z interneta (ali vzamete iz te knjižice). Uporabite provokativno vprašanje, kot npr. »Kaj pomeni biti označen za norca v svetu, ki je očitno nor?« Vprašajte se, koga želite nagovoriti in kje vas lahko najdejo. Pošljite kratke in preproste letake »kdo-kaj-zakaj-kje-kdaj« na e-naslove, lokalne časopise in napovednike ter si zapomnite, da lahko lokalne radio postaje, če jih za to prosite, celo ponudijo zastoj objavo dogodkov. Če v vašem okolju deluje kaka neodvisna internetna stran za dogodke v skupnosti, lahko informacije objavite tam. Na e-naslov events@theicarusproject.net pošljite najave dogodkov, da jih dodamo v koledar. Širite novico tudi preko telefona ali v živo in prosite ljudi za nadaljnje širjenje informacij. Uporabno je tudi mreženje preko drugih organizacij. Razširjanje informacij je ključno – naj bo preko bleščečih razglednic ali fotokopiranih letakov, pomembno je širjenje glasu. Včasih je primerno tudi pošiljati individualna sporočila in dodati prošnjo, da prejemniki razširijo informacijo naprej. Uporabite svoj glas, naredite sporočila osebna, povejte svojo zgodbo. Uporabno je spomniti ljudi na dogodek en dan pred njim.

Izberite strukturo srečanja. Domislite smiselno obliko, kakršno želite za srečanje. Razmislite o logistiki – kako dolgo naj bo srečanje; koliko ljudi lahko pričakujemo; naj gre za popolnoma odprto diskusijo, vodeno debato, zbiranje idej, sestanek za načrtovanje nadaljnjih akcij ali kaj popolnoma drugega. Predhodno pripravljena struktura bo pomagala osredotočiti se na smoter srečanja in ljudi ohraniti pri njem. Ideje, kako ustvariti skupino čustvene podpore, lahko preberete na spodnjih straneh tega vodiča.

Izberite povezovalca. Povezovalec ni vodja ali avtoriteta, temveč nekdo, ki skrbi, da pogovor teče, da je osredotočen na namen srečanja, da vsi pridejo do besede, da nihče ne skače v besedo. Nadalje prisotnim sporoči namen in strukturo srečanja, je pozoren na energijo in dinamiko skupine, predlaga premore in navdihuje ljudi. Dobro je, če sta povezovalca dva, saj si tako lahko vzajemno pomagata. Predlagamo, da se v vlogi povezovalca preizkusijo vsi in da vsako srečanje vodi nekdo drug, saj se tako prepreči vzpostavitev vodje. Glejte poglavje Prostori poslušanja za več informacij o vlogi povezovalca.

Prinesite literaturo. Dokumenti, kot so priročnik projekta Icarus, promocijske razglednice, zbornik »Navigating the space between brilliance and madness« (Krmarjenje v prostoru med briljantnostjo in norostjo), posterji, nalepke in drugo, se lahko prenesejo s strani www.theicarusproject.net ali pa preko e-naslova support@theicarusproject.net. Iz tega priročnika lahko kopirate strani kot na primer strip ali programske smernice ali za podoben namen uporabite našo spletno stran. Veliko informacij o radikalnem pogledu na duševno zdravje, kot so knjige in članki, je dostopnih na internetu, vključno z Icarusovo spletno stranjo. Izroček ali dva sta lahko dober začetek za debato.

Organiziranje uspešnih srečanj: ustvarjanje celote



Prepričajte se, da se vsi počutijo udobno. Povejte ljudem, kje lahko najdejo vodo, stranišča in kam lahko grejo kadit. Hrana je vedno dobrodošla. Sedeže v sobi postavite v krog in ustrezno nastavite svetlobo (manj luči je lahko boljše kot neonska svetloba). Prinesite papir in pisala, da lahko ljudje po potrebi kaj zapišejo. Pogovori o duševnem zdravju so lahko občutljivi in neprijetni, zato jasno sporočite, da lahko udeleženci tudi zgolj poslušajo.

Začnite točno. Prvo srečanje je zgled za naslednja. Bodite pozorni na uro. Držati se časovnega okvirja navadno pomeni večji občutek udobja in varnosti.

Vzpostavite iskren, navdihujoč ton. Začetki so ključni. Če ste navdušeni, iskreni in entuziastični, se bo ta energija razširila tudi do drugih prisotnih. Sprejemljivo je tudi biti nervozen! Pomembno je, da ste iskreni in da drugim jasno sporočite, kaj čutite. Dovolite si, da ste ranljivi

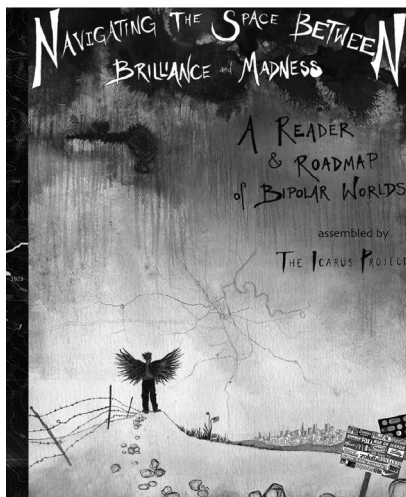
in resnični do mere, ko se še počutite varno. To bo opogumilo druge, da se odprejo. Zapomnite si, niste v vlogi profesionalca, ki bi imel vse pod kontrolo. Skupine Icarus so predvsem prostori, kjer smo resnični in delimo svojo človeškost.

Razložite strukturo in namen srečanja. Na kratko sporočite, kaj pričakujete od srečanja in koliko časa naj bi trajalo. Če želite ustvariti prostor, kjer se ljudje odprejo in z drugimi delijo

podrobnosti svojih življenj, to tudi sporočite. Če imate v mislih kakšna posebna vprašanja, ne odlašajte s tem, da jih poveste. Če želite spodbuditi interes skupine za določen projekt ali skupino, to objavite in podprite skupino pri delu.

Pojasnite zaupno naravo srečanj. Na začetku vsakega srečanja pomagajte ustvariti varen prostor za udeležence, tako da pojasnite pomen zaupnosti pogovorov. Ko ljudje čutijo, da njihove osebne informacije ne bodo »odšle iz sobe«, se počutijo bolj varne pri deljenju informacij o sebi. Za več o tem glejte poglavje o zaupnosti v nadaljevanju priročnika.

Nekdo si mora zapisovati. Zelo uporabno bi bilo snemanje skupinskih debat in sklepov in vse skupaj nato poslati na e-naslove vseh udeležencev. Tako so ljudje obveščeni, tudi če zamudijo kakšno srečanje, in to pomaga pri hitrejšem vključevanju novih udeležencev. Pozorni bodite, da tudi sami spoštujete zaupnost v zapiskih – tja zapišite zgolj glavni tematski tok debate in morebitne skupinske odločitve na koncu. V zapiskih se ne



Primer strukture prvega srečanja

Pozdrav in uvod v srečanje: 5 minut

Spoznavanje: 5–10 minut

Uvod v projekt Icarus: 5 minut

Kaj so pričakovanja in želje ljudi, ki se spoprijemajo z norostjo? Kakšne projekte smo pripravljeni delati? 15 minut

Zbiranje idej za dosego ciljev: 15 minut

Odločitve o tem, kaj je treba narediti do naslednjega srečanja: izberite naloge, določite odgovorne, odločite se za kraj in čas naslednjega srečanja: 10 minut

Zaključek: 5–10 minut

Po potrebi naj zaokroži list s kontaktnimi podatki prisotnih, razdelite morebitno čtivo in zaključite: 5 minut

osredotočajte na imena prisotnih.

Po želji predstavite projekt Icarus. Lahko preberete uvodne misli projekta, kakšen del besedila projekta, kot na primer njegovo vizijo ali zgodbo, ki se vas je dotaknila, ali pa govorite o tem, kako ste se srečali s projektom in kaj vam je pustil.

Bodite osebni in povejte svoje zgodbe. Skušajte premagati svoj ego in skrbite za potrebe vseh, ne le za svoje. Ne bodite strokovnjak ali avtoriteta. Delite svoje izkušnje. V svetu, kjer smo si tako oddaljeni, je imeti prostor za medsebojno povezovanje že zelo veliko. Torej dobro uporabite čas na srečanjih.

Struktura. Predhodno domišljena struktura srečanja je lahko koristna, če imate v mislih kakšen konkreten cilj in razpolagate z malo časa. Vseeno je dobro, da se skupina skupaj odloči o strukturi in vsebini srečanja, še posebej, če je to vaše prvo. Skupaj razmislite, o čem bi se želeli pogovarjati, in nato ideje uredite po pomenu za vse prisotne.

Začetki in zaključki uspešnih srečanj

Na vsakem srečanju uvodi in zaključki odražajo našo namero, oblikujejo stike, ki jih ustvarimo, in povečajo pomenskost srečanja za prisotne. Če je skupina dovolj majhna, poskusite s kratkim krogom predstavljanja in pozdravljanja pred začetkom in po koncu srečanja.

Uvodni deli. Naj bo nekaj minut namenjenih nemotenemu pogovoru o tem, kako se prisotni počutijo, kakšen je bil njihov dan in v kakšnem delu življenja so trenutno. Tovrstni uvodi nas umirijo, nas spomnijo, da je naše bivanje mnogo širše od trenutnega srečanja, in nas spodbudijo, da delimo in damo mnogo več sebe v situacijo pred sabo. Zapomnite si, da ni nihče primoran govoriti in da je preskočiti vrsto dobrodošlo.

Zaključni deli. Še enkrat naredite krog, toda tokrat vprašajte ljudi o tem, kakšno se jim je zdelo srečanje in kaj so imeli od njega. Brez prekinitev pri govoru o tem in brez nujne debate lahko vidite, kaj je v skupini delovalo in kaj bi lahko izboljšali v prihodnje.

Organiziranje uspešnih srečanj: Spremljanje

Govorite z ljudmi. Najdite čas za neformalne pogovore z ljudmi po srečanju. Vzpostavite osebne stike z novimi udeleženci, še posebej s tišjimi, mirnejšimi. Navadno ljudje težje spregovorijo v skupini, v pogovoru v dvoje pa bodo imeli veliko vprašanj in komentarjev. Spodbujajte ljudi, da si izmenjajo kontakte in se dobijo tudi izven konteksta rednih srečanj.

Zahvalite se ljudem za udeležbo. Če jih srečate zunaj skupine, se jim zahvalite, da prihajajo. Skušajte si zapomniti njihova imena. Vprašajte, kako se počutijo, in ustvarite stik. Najpomembnejša stvar v skupini je mreža skrbi, ki jo ustvarimo tekom srečanj.

Pripravite se na naslednje srečanje. Pošljite zapiske z zadnjega srečanja. Objavite letake za naslednje srečanje. Načrtujte tudi druge dogodke. Ne pozabite oglaševati in govoriti o dogodkih.

Organiziranje uspešnih srečanj: Na uspešna srečanja se ljudje vračajo

Organizirajte redna srečanja. Potrudite se jasno objaviti čas in prostor naslednjega srečanja, da ga ljudje lažje najdejo. Pošljite sporočilo ali telefonirajte ljudem nekaj dni pred srečanjem, da jih spomnite nanj. Skušajte biti usklajeni in redni v javljanju novih srečanj. Nekdo je lahko zadolžen za predhodno obveščanje po telefonu in e-sporočilih.

Bodite gostoljubni in sprejemajte nove člane. Vedno se spomnite pozdraviti ljudi, načrtujte čas za razna

vprašanja, delite morebitno čtivo in ljudi spodbujajte k rednemu obisku. Redni člani lahko govorijo z novimi po srečanju in jih vprašajo, kakšno je bilo in kako se vidijo v skupini.

Poskrbite, da bodo vsi vključeni. Naj za različne naloge poskrbijo različni ljudje. Poskrbite, da lahko prisostvuje vsak, ki si tega želi, tudi če so naloge majhne, kot npr. prinesiti hrano, obesiti plakate, pošiljati e-sporočila. Naj sveži člani sodelujejo s starejšimi.

Delite veščine z drugimi. Tudi če je zgolj nekaj ljudi zelo dobrih pri določenih opravilih, naj si ti vzamejo čas in delijo svoje znanje in pomagajo drugim pri učenju. Ustvarjanje skupnosti je osrednjega pomena. Če stremimo k »učinkovitosti«, tako izgubimo izpred sebe širše cilje.

Delite hrano. Iz svojega srečanja naredite dogodek. Organizirajte srečanje, na katerega vsak prinese nekaj hrane. Deljenje hrane kaže na skrb za drugega, gradi kontekst pogovorov in zagotavlja zaupanje in znanje.

Razgibajte svojo skupino. Dobrodošli naj bodo ljudje z različnimi ozadji. Če bo vaše protizatiralno stališče postalo znano, se bodo ljudje, ki se čutijo zatirane s strani dominantne kulture, počutili bolj domače in dobrodošlo.

Ohranjajte stik. Uporabljajte seznam s kontaktnimi podatki. Pošiljajte e-sporočila. Z ljudmi komunicirajte tudi preko telefona.

Naredite mrežo telefonskih kontaktov. Številne podporne skupine imajo mrežo telefonskih kontaktov ljudi, ki so pripravljeni nuditi pomoč. Naj sami zase definirajo, kako lahko pomagajo in kdaj.

Delajte načrte pred premori. Če grejo ljudje na dopuste, počitnice ali sledi obdobje šolskih počitnic, naredite načrt naslednjega srečanja po dopustih, še preden se ti začnejo. Pošiljajte e-sporočila in morebitne novice tudi med odsotnostjo ljudi.

Organizirajte prepričljive dogodke. Pritegnite nove in aktivirajte že obstoječe člane z organiziranjem dogodkov izven ustaljenega termina srečanj.



Organiziranje javnih dogodkov

Vaša skupina bo morda hotela organizirati večje javne dogodke in možnosti za to so neskončne: od delavnic, okroglih miz, predavanj do umetniških delavnic, predvajanj filmov, koncertov, umetniških razstav in skupnih večerij. Če ne veste, kje bi začeli, pogledajte spodnja vprašanja in nato preberite naslednji seznam različnih vrst dogodkov.

Zakaj organiziramo dogodke?

- Da bi govorili o »duševnih boleznih« in kaj te pomenijo v svetu, ki je očitno nor?
- Da bi ustvarili varen prostor za ljudi, ki bi govorili svoje osebne izkušnje in našli skupen interes?
- Da bi zbrali ljudi za diskusijo o določeni temi, kot na primer preprečevanje samomora ali jemanje zdravil?
- Da bi delili izkušnje in informacije o holističnem pogledu na duševno zdravje in o jemanju zdravil?
- Da bi govorili o aktivistični preobremenjenosti, stresu in travmi?
- Da bi delili informacije o različnih zdravljenjih in veščinah spoprijemanja s tegobami?
- Da bi ustvarili boljše podporne mreže v duševnem zdravju, ker so obstoječe neustrezne?
- Da bi ozaveščali javnost o problemih dominantnega sistema zdravljenja in predlagali alternative?
- Da bi protestirali proti kršitvam človekovih pravic in zahtevali sistemske spremembe?
- Da bi naredili spremembe v strukturah moči v lokalni skupnosti?
- Da bi nudili informacije o programih v lokalni skupnosti? Da bi ozaveštili ljudi o projektu Icarus ali kakšnem drugem specifičnem projektu?
- Da bi spodbudili ljudi iz skupnosti in delili umetnost/ glasbo/ples/pisanje?
- Da bi nudili zagovorniško podporo za ljudi o pravicah in ustanovah?

Kaj si želite spodbujati?

Dialog?

Aktivizem?

Podporo?

Redna srečanja?

Skupnost?

Deljenje informacij?

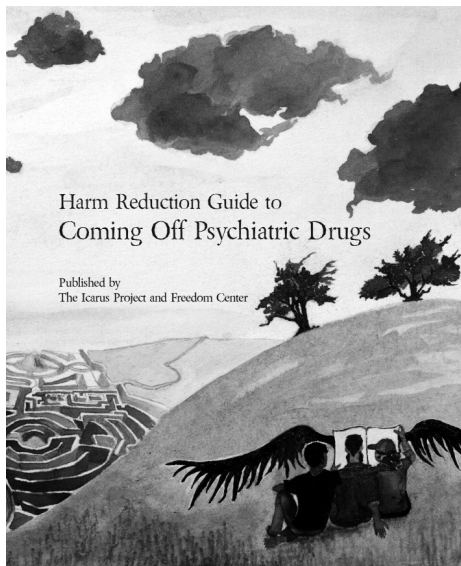
Projekte?

Ustvarjalnost?

Spremembo?

Različne vrste dogodkov

Odprti mikrofoni/pripovedovanje zgodb. Ustvarite prostor, kjer lahko ljudje berejo, kar so sami napisali, in delijo svoje zgodbe z drugim na bolj neformalen način. Ta vrsta dogodka je dobra za vključevanje velikega števila ljudi in ni odvisna od osebnosti ali samozavesti nastopajočih. Takšni dogodki so lahko zasnovani tudi kot dogodki, kjer ljudje spregovorijo o svojih zgodbah v nasprotju s predstavami »duševne bolezni«, ki nas obkrožajo. Skušajte zagotoviti čas vsem, ki želijo brati ali govoriti, glede na to, koliko ljudi želi nastopiti. Na primer, če je za enourni dogodek za »nastop« zainteresiranih 10 ljudi, lahko daste vsaki osebi 6 minut.



Podporna skupina. Delavnica ali redna srečanja podporne skupine so lahko izjemno močne in dobrodošle alternative profesionalnim dominantnim oblikam skupinskih terapij. Za več o tem glejte poglavje Prostori poslušanja.

Učenje veščin. Delavnice učenja veščin so močni dogodki, kjer lahko ljudje delijo veščine, ne da bi kdo prevzel vlogo avtoritete ali strokovnjaka. Vse, kar morate narediti, je, da najdete ljudi, ki so pripravljeni voditi delavnice, izbrati primeren prostor in čas, narediti razpored dogodkov in jih oglaševati. Učenje veščin na področju duševnega zdravja lahko vključuje delavnice na teme, kot so duševno zdravje in ustvarjalnost, zelišča in prehranski dodatki, razumevanje delovanja zdravil, preprečevanje

samomora, pisanje dnevnika, izdelava samoizdanih knjig, znati se v sistemu institucij za duševno zdravje, souporabniška podpora, šamanizem/misticizem in duševno zdravje, spoprijemanje s krizo, izobraževanje bližnjih, večeri poezije, rehabilitacija po zlorabah in travmi, rasa, družbeni razred in družbeni spol ter duševno zdravje, aktivizem in duševno zdravje ... Uporabite svojo domišljijo. Možnosti je neskončno.

Stres, izgorelost in travma aktivistov. Kljubovanje policiji na demonstracijah in organiziranje nujnih kampanj za družbeno pravičnost vodijo v izgorelost, stres in travmo. Priredite pogovor o tem, kako lahko ljudje bolje poskrbijo sami zase in za druge, vključno s preventivno vadbo, z načini rehabilitacije po izgorelosti in »zdravljenja« travme.

Projekcija filma. Predvajajte film ali video, povezan z duševnim zdravjem, in odprite diskusijo po koncu projekcije. Nekaj predlogov za filme: Tarnation, Iztrebljevalec, Let nad kukavičjim gnezdrom, Prebujajoče življenje, Čudoviti um, Nore in svobodne, Navadni ljudje, Lepota po ameriško, But I'm a Cheerleader, Man Facing Southeast, Davek preteklosti, Zbogom, Las Vegas, Gattaca, Modro nebo, Fearless ...

Okrogla miza. Povabite 3–5 ljudi, da predstavijo svoje osebne zgodbe in govorijo o določeni temi, kot npr. zlorabe v duševnem zdravju ali holistični pogled na (duševno) zdravje.

Naj ima vsak govorec na voljo 5–20 minut za svoj del, po koncu pa pustite tudi čas za vprašanja.

Predavanje. Povabite koga, da govori o svoji izkušnji ali predstavi raziskavo o določeni temi. Povabljeni oseba je lahko raziskovalec, aktivist ali strokovnjak na področju zdravstva. Pazite, da pustite dovolj časa za sodelovanje občinstva in za vprašanja.

Priredite zabavo! Da, mogoče je imeti zabavo z ljudmi, ki jim je duševno zdravje v središču zanimanja. Ni potrebe, da ves čas zgolj jokamo. Najprej naredite zakusko, kasneje priredite debato in pripravite glasbo. Imejte specifično temo, kot je npr. izdelovanje mask in podobnega za prihajajoči protest, in ustvarjajte skupaj. Imejte ples duševnega zdravja – za možgane je dobro, če se kdaj tudi gibamo.

Glasba/koncert/predstava. Povabite glasbene skupine članov svoje skupine. Povabite nekoga, da predstavi projekt Icarus in vašo skupino. Koncert je lahko dobrodelen, torej lahko pobirate manjšo vstopnino za podporo delovanju vaše skupine (za stroške fotokopij, najemnine prostora ...). Lahko priredite noč odprtega mikrofona, kjer lahko vsak zaigra svojo glasbo.

Umetniška razstava. Veliko ljudi med nami, ki smo označeni kot »duševno bolni«, je izjemno ustvarjalnih. Zberite dela svojih prijateljev iz skupnosti, najдите prostor, jih razstavite in navdihujte drug drugega. Poizvedite o podobnih dogodkih na spletni strani projekta Icarus.

Javno branje ali diskusija. Če udeleženci vaše skupine pišejo o duševnem zdravju, organizirajte branje v lokalni knjigarni ali kavarni. Če je bila pred kratkim izdana kakšna zanimiva ali kontroverzna knjiga, organizirajte debatni večer o njej.

Stojnica na lokalnih dogodkih. Postavite stojnico projekta Icarus na lokalnih koncertih, festivalih, konferencah, študentskih sejmih, protestih, shodih, knjižnih sejmih in drugih dogodkih. Razstavite literaturo projekta Icarus, umetnost in besedila članov svoje skupine, informacije o dogodkih in srečanjih skupine, fotokopije

zanimivih informacij o duševnem zdravju ... Postavite pisane plakate in posterje, bodite prijazni in odgovarjajte na vprašanja obiskovalcev. Imejte pripravljen list, kamor bodo svoje kontaktne podatke vpisovali ljudje, ki bodo zainteresirani za vključitev v skupino.

Brezplačne delavnice in debatne skupine o duševnem zdravju. Začnite serijo pogovorov o določenih temah duševnega zdravja. Če so v vašem kraju samoorganizirane šole (anarhistične svobodne šole – op. prevajalca), stopite v kontakt z njimi in promovirajte delavnice. Če takih šol ni, rezervirajte prostor, naredite letake in jih priredite sami.

Delavnice projekta Icarus. Kontaktirajte lokalne šole, dom krajanov, knjigarne, aktivistične centre, klinike, knjižnice, festivale, samoorganizirane šole, različne kolektive ipd. in jim predlagajte, da lahko naredite delavnico projekta Icarus in s tem ozaveščate ljudi na področju duševnega zdravja. Za več informacij o tem, kako pripraviti delavnico, glejte naslednje poglavje.



Organiziranje delavnic projekta Icarus

Začetne delavnice projekta Icarus so bile skromen odgovor na strašno tragedijo. Prekrasna prijateljica in aktivistka Sera Bilizikian je letela preblizu sonca in naredila samomor na začetku leta 2002. Veliko ljudem v naši skupnosti je postalo jasno, da je potreba po odprtem dialogu o problematiki duševnega zdravja in o tem, kakšen ima vpliv na nas, izjemno velika.

Tisto zimo se je Sascha, eden izmed ustanoviteljev projekta Icarus, vozil naokoli v starem avtomobilu in prirejal delavnice z naslovi, kot je »Hoditi po robu norosti: plovba po svetu duševnega zdravja kot radikalnost v 21. stoletju« v domovih krajanov in v dnevnih sobah ljudi. Navadno se je delavnic udeležilo od 15 do 30 ljudi in govorilo ure in ure. Do takrat še niti ni naredil ničesar temu podobnega niti ni slišal za kaj takega, vseeno pa so delavnice pozele velik uspeh. Leto in pol kasneje sta Sascha in Jacks objavila zbornik z naslovom »Navigating the space between brilliance and madness« (Krmarjenje v prostoru med briljantnostjo in norostjo) in odšla na teren, da bi začela diskusije projekta Icarus v prostorih, kot so šole, v katerih sta se šolala, skupnostni prostori, čakalnice v Wyomingu, aktivistični prostori v Detroitu ... Dognanje, da deljenje najbolj intimnih, težkih, strašljivih in navdušujočih zgodb našega življenja lahko pomaga mnogim ljudem, je bilo izjemno močno. Prav tako je bila močna izkušnja ljudi, ki so prišli na delavnice, saj so začutili, da niso sami.

Zdi se, da je bil ključ za uspeh najzgodnejših delavnic obilica iskrenosti o najtežjih človeških izkušnjah. Praviloma so bile najbolj dolgotrajne debate prav tiste, ki smo jih že začeli z osebnimi zgodbami o najbolj temačnih in najbolj paradoksnih izkušnjah svoje duševnosti. Govor o slišanju glasov, o dolgo trajajočem neznosnem vznemirjenju, o občutkih strahu, da bi znoreli, še vedno se sprašujoč, ali nismo izgubili vseh možnosti za razsvetljenje, ali o prepričanju, da ni druge možnosti kot samomor – vse to je odprlo ljudi, da so govorili o svojih velikih vprašanjih in zapletenih zgodbah. Spodbujamo vas, da ste kar se da odprti pri deljenju svoje zgodbe, saj bo to ohrabilo ljudi, da vam zaupajo.

Osnovne značilnosti delavnic projekta Icarus:

- Če je le možno, postavite stole v krog, da se ljudje lahko med sabo vidijo.
- Pozdravite ljudi.
- Če je skupina dovolj majhna, naj se vsak v krogu na kratko predstavi.
- Opišite vizijo projekta Icarus.
- Začnite z zgodbo o svoji izkušnji, kaj vas je pripeljala do zanimanja za te teme.
- Naj razpravo usmerjajo odzivi ljudi, njihove zgodbe, problemi ali pa vaša odprta vprašanja za skupino.
- Spodbujajte ljudi, da na seznam napišejo svoje kontaktne podatke in da nadaljujejo druženje po delavnici.

Vprašanja za pogovor v skupini

Naslednja vprašanja vam lahko odločno pomagajo pri osredotočanju pogovora na smiselne in globoke stvari. Vnaprej si pripravite vprašanja, kot so na primer:

- Kaj pomeni biti »duševno bolan«?
- Kaj so družbene posledice za osebo, označeno kot »duševno bolno«, v družbi, ki je očitno bolna?
- Kako lahko ugotovimo, kaj je norost družbe in kaj je naša osebna norost in kdaj je to mejo težko postaviti?
- Ali je norost kontinuum in ne vrsta definicij in diagnoz?
- Kaj pomeni videti norost kot potencialno nevarno darilo?
- Kakšni so alternativni pristopi pri interpretacijah naših duševnih stisk?
- Ali lahko hkrati vidimo vlogo rase, družbenega razreda, družbenega spola in drugih vidikov svoje identitete pri oblikovanju svojih stisk in obenem prevzemamo odgovornost za sebe?
- Nam lahko diagnostične oznake pomagajo pri uvidu v naše vzorce, brez tega, da bi nas klasificirale ali pa postale samouresničujoče se prerokbe?
- Kdaj vedenje postane nefunkcionalno?
- Lahko sami zase definiramo, kaj je in kako se počutimo, ko primerno funkcioniramo?
- Kakšne vrste zdravljenja in prakse skrbi zase so nam pomagale k boljšemu počutju?
- Kakšni so naši zgodnji opozorilni znaki, na katere se moramo bolj osredotočati pri skrbi za zdravje in dobro počutje?
- Kako skrbimo zase in za druge?
- Kako lahko hkrati jemljemo zdravila in obenem še vedno ostanemo pozorni na potencialna tveganja take obravnave?
- Kako lahko sprejemamo odločitve o alternativnih oblikah zdravljenja in/ali zavračamo konvencionalne načine obravnave?
- Kako lahko sprejemamo odločitve o rekreativnem jemanju drog, četudi se lahko zdi tako početje nevarno?
- Na kakšne načine lahko nudimo podporo osebi, za katero se nam zdi, da drsi v krizo?
- Katere teme v naši skupnosti niso predmet razprave, pa se nam zdijo tega vredne?
- S čim vsem se ljudje spopadajo in kako lahko najdemo boljše načine za pogovor o tem?

Skupine vzajemne pomoči in prostori za poslušanje

V divjini ni zidov. Pesek se meša s slano vodo, listje pada v potoke, dež prodira v kamen. Ko se izgubimo v bolečini norosti, trpimo pravzaprav zaradi zidov izolacije. Želimo si nekoga, ki nas bo razumel, nas videl, nam stal ob strani, kot močne zelene vitice, ki najdejo pot preko vsake prepreke in ograje, naše divje čustveno bitje išče način, kako priti do drugih ljudi. Prodiranje skozi zidove in udejanjanje povezanosti nam lahko pomeni vse.

Skupine za medsebojno pomoč in podporo so način rušenja zidov, ki nas izolirajo. Nihče v skupini ni nad drugimi: medsebojna pomoč pomeni, da se poslušamo in drug drugemu pomagamo, kot skupnost enakopravnih, brez plačanih profesionalcev ali ljudi, ki nam določajo, kdo smo, in nam pomenijo oviro na poti. Vsakdo od nas je strokovnjak za lastno izkušnjo, vsakdo od nas je središče svojih odločitev – in nismo sami.

Ko se družimo z ljudmi, ki so preživeli to, kar smo doživeli tudi sami, ki nam zaupajo nekatere misterije in trpljenja, ki so označena kot »duševne bolezni«, odkrivamo nove kažipote za izhod iz krize. Učimo se novih načinov, kako ostati zdrav, in tkemo skupnost solidarnosti, da bi spremenili svet. Nekaj odkrivamo v srcu nevarnega darila norosti: skrb za druge je pogosto najboljši način, da poskrbimo zase.

Prostori za poslušanje

Obstaja velika raznolikost modelov dela s skupinami, ki jih lahko uporabljate.

Opogumljamo vas, da eksperimentirate, dokler ne najdete modela, ki vam najbolj odgovarja. Vsi ti pristopi vsebujejo isto načelo: ustvarjanje prostora za poslušanje. V naravi mir, tišina in nebo ustvarjajo neomejen prostor, v katerem lahko pride na površino, kar je bistveno. Zakorakajte v divjino in našli boste utišano potrpežljivost in nežno podporo, kakršni se redko najde v bučnem, hitečem hrupu naših urbanih življenj.

Korporativna uniformirana kultura zanemara resnično poslušanje, vsiljuje etikete, toge navade in vnaprej oblikovane predstave. Resnična podpora in skrb pomenita prenehanje z našimi običajnimi interakcijami in medsebojno srečavanje v prostorih resničnega poslušanja.



Ključne značilnosti prostorov za poslušanje:

- Ne govorite, dokler govorijo drugi, in jih ne prekinjate. Če nekdo prekinja druge, ga/jo obzirno prosite, da tega ne dela.
- Ne hitite. Ustvarite miren tih prostor, v katerem ni prekinjanja in motenj.
- Dovolite trenutke tišine, ki nastanejo, dokler se iščejo besede.
- Naj vsak sam odloči, kdaj ima dovolj. Ne skačite drugim v besedo. Če je časa premalo, naj skupina določi čas, ki ga vsak lahko ima, in potem to pravilo spoštujte.
- Ne odzivajte se ali odgovarjajte samodejno. Bodite pozorni na to, kako vaše reakcije na to, kar govorijo drugi, odražajo vaše izkušnje in ne izkušenj osebe, ki govori. Dajte si čas za iskrenjši odgovor.
- Vprašajte za dovoljenje, preden daste nasvet ali neposredno odgovorite na to, kar je nekdo rekel. Včasih kdo želi samo to, da ga drugi poslušajo.
- Ko vam nekdo odgovori ali da nasvet, si dovolite vzeti, kar je za vas iz ponujenega koristno, drugo pa pustite in ne nasprotujte, če se s povedanim ne strinjate.
- Poslušajte kot prejemnik, ne kot kritik. Raje si predstavljajte druge točke gledanja in drugačne izkušnje, kot pa da predpostavljate, da morajo te biti enake vašim.

Povezovanje* in samospodbujanje

Z izhajanjem iz načela pozornega poslušanja in vztrajanjem pri njem lahko skupine spodbujajo ozdravljanje in rast skupnost. Pri tem je koristna vloga povezovalcev, ki skupini pomagajo učinkoviteje poslušati in namenjajo posebno pozornost celostnim potrebam in usmerjenosti vseh vključenih oseb, ne samo svojim lastnim potrebam. Povezovalec se mora izogibati pristranskosti. Če se ga določena tema preveč dotakne, je bolje, da prevzame vlogo povezovalca nekdo drug. Koristno je, da imata vlogo povezovalca dve osebi in da odražata raznolikost skupine, kar se tiče starosti, spola in narodnosti. Dobro je tudi, če v paru delujeta bolj in manj izkušen povezovalec in tako ponudita ljudem priložnost, da se naučijo veščin povezovanja.

Pomembno je, da ima vsakdo v mislih potrebe cele skupine in da lahko vsak pomaga skupinskemu procesu tudi s spodbujanjem in z opogumljanjem samega sebe.

Ključne značilnosti povezovanja pri srečevanju skupin:

- Oblikujte jasen dnevni red ali načrt, kako boste skupaj preživeli čas srečanja.
- Bodite pozorni na čas, tako da osebe lahko zaključijo s tem, kar imajo za povedati, ne da bi imele občutek, da so morale na polovici končati. Zaključiti srečanje z občutkom spoštovanja je enako pomembno kot tudi tako začeti.

* Opomba: V angleškem izvirniku je bila na tem mestu uporabljena beseda »facilitation«, ki bi jo lahko prevajali kot »olajševanje« ali morda »spodbujanje«. Človek, ki izvaja to dejavnost, bi se potem imenoval »olajševalec« ali »spodbujevalec«, kar bi se v slovenščini slišalo nenavadno. Zato smo se odločili za izraza »povezovanje« in »povezovalec«, ki sta sicer v slovenščini v tem kontekstu tudi nenavadna. Več o tem preberite v spremni besedi na koncu knjige.

- Spomnite vse prisotne, da spoštujejo dogovor o zaupnosti, tako da ne bo prihajalo do prenašanja občutljivih informacij ven iz skupine.
- Oglasite se in posezite vmes, če kdo preveč dominira v pogovoru ali uporablja zatiralski jezik in izraža vrednostne sodbe, ki vznemirjajo druge člane skupine. Ne dopustite rasizma, homofobije, neenakega obravnavanja na podlagi razredne pripadnosti, predsodkov proti ljudem s prikrajšanostmi, izražanja večvrednosti določene narodnosti, seksizma in drugih -izmov. Delujte zavezniško do vseh zapostavljenih. Ne računajte na to, da bodo lahko ljudje iz marginaliziranih skupin, ki so tarča predsodkov, sami izobraževali nove člane skupine o protizatiralskih idejah. Če kdo izraža nacionalistične ali podobne težnje, vi pa ste to temo pri sebi že predelali, se lahko morda s to osebo zunaj skupine pogovorite, osebi lahko predlagate tudi kakšno uporabno literaturo na to temo.
- Spremljajte raven energije in pozornosti v skupini. Če se komunikacija preveč razprši ali postane nejasna, jo preusmerite. Predlagajte odmor, kakšno igro ali spremembe v dnevnem redu ter postavljajte vprašanja, povejte zgodbo ali vstanite in naredite nekaj sprostitvenih vaj. Če v skupini pride do zastoja, lahko povezovalac postavi kakšno vprašanje, da se stvar razjasni, preoblikuje temo ali poveže to, o čemer se pravkar govori, s kakšno prejšnjo razpravo.
- Ponudite več možnosti, še posebno v zvezi s tem, ali osebe želijo povratno informacijo ali ne, potem ko so končale svojo pripoved.
- Poudarite pomembnost uporabe »jaz stavkov«, kot so na primer »jaz čutim«, »jaz želim«, »jaz mislim«, da bi ostali osredotočeni na svoja čutenja in potrebe. Govor o drugih ljudeh odvraca pozornost od osebnih izkušenj.
- Vzpodbudite definiranje problemov v okviru koncepta »nevarnih darov« in enkratnih posebnih talentov, namesto da nase gledate kot na manjvredno bitje ali bolnika.
- Uporabljajte skupni besednjak in zmanjšajte potrebo po žargonu na najmanjšo mero.
- Bodite pozorni drug pri drugem na ponavljajoče se življenjske vzorce, da bi lahko prepoznali začetne vzroke.
- Raziskujte, kako izkušnje iz preteklosti oblikujejo vašo sedanjo stvarnost. Se je kaj podobnega dogajalo v vašem otroštvu? Morda se je kaj ob vstopu v šolo ali na delovno mesto? Preteklost lahko pomaga pojasniti sedanost. Vsekakor pa ostanite osredotočeni na sedanje probleme.
- Razmislite o politični dimenziji osebnih problemov in jih preformulirajte v kontekst družbe, ki ustvarja norost, namesto da krivite osebo, ki trpi.
- Vztrajajte pri izhodišču, da so ljudje odgovorni za svoje obnašanje, vendar jih ne kritizirajte za to, kar so.
- Osredotočite se na to, kar lahko nadzirate, in se ne ukvarjajte z zadevami, ki jih ne morete, vendar ne odstopajte od vizij sprememb in revolucije.
- Zadržite eksperimentalno držo in pripravljenost raziskovati nove perspektive in možnosti.
- Prepoznajte kopičenje čustev, njihovo stopnjevanje in umirjanje v kriznih obdobjih. Prepoznajte, kateri so vaši sprožilci in kako jih obvladati.
- Pomnite – skupina ni obljuba, da se bodo problemi rešili, temveč varen prostor za delo na problemih.
- Za konec: prepoznajte, kdaj je pravi trenutek, da zanemarite vsa pravila! Narava ni vedno čista in urejena. Včasih so neusmerjen razgovor, spontanost in »kršenje vseh pravil povezovanja« ravnostno, kar skupina v tistem trenutku potrebuje. Spreten povezovalac in spretni udeleženci začitijo, kdaj sta kaos in kakofonija osvežilna, kdaj prijeta duhu skupine in kdaj se jima je treba prepustiti. Za tem bo prišel trenutek, ko bo treba pogovor ponovno usmeriti k osnovni strukturi spoštovanja zaporedja in zbranega poslušanja.

Vključevanje in samoopredelitev

Projekt Icarus je prostor za ljudi, ki razumejo bipolarno motnjo in druge diagnoze duševnih bolezni izven ustaljenih okvirov in običajnih pogledov na prilagojenost vladajočim pravilom. Skupine morajo biti odprte in prijateljsko vključujoče, prostor, kjer se cenijo in spoštujejo različni pogledi in življenjske izbire v skladu z načeli zmanjšanja škode in samoopredelitve. Zato so na primer tako osebe, ki jemljejo psihofarmake, kot tiste, ki jih ne jemljejo, enako dobrodošle. Ljudje, ki uporabljajo za opis samega sebe diagnostične kategorije, kot je npr. »bipolaren«, so enako dobrodošli kot drugi, ki se opredeljujejo drugače.

Načini ustvarjanja vključenosti v skupino:

- Povabite nove člane, da se predstavijo, če to želijo.
- Uporabljajte načelo »stopi naprej – umakni se« ali »vzemi si prostor – nato ga daj drugim«, da bi lahko vsi enakopravno sodelovali.
- Dajte prednost ljudem, ki še niso govorili.
- Opogumite tihe ljudi, da spregovorijo, vendar jih ne izpostavljate in tega od njih ne zahtevajte.
- Pazite, da v razpravi ne dominirate, ne govorite s povišanim tonom, ne ponavljajte, kar so rekli drugi, in ne govorite namesto njih.
- Vsaki osebi dovolite, da definira svoje probleme na svoj način. Ne dajajte drugim nalepk in jih ne sodite.
- Če se s kom osebno ne strinjate, mu postavljate vprašanja, da bi bolje razumeli njegovo ali njeno stališče. To ni prostor za razprave, kdo ima prav in kdo ne, ali za prepričevanje drugih, da imate vi prav.
- Spoštujte različna stališča in odločitve glede diagnoz, jemanja zdravil, občasnega jemanja drog, prehrane, zdravstvene nege, celostnega zdravljenja, telovadbe, duhovnosti, življenjskega stila in drugih odločitev. Spremembe so težke! Ljudje rastejo v svojem ritmu in vi ne morete vedeti, kaj je najbolje za drugo osebo, ker vi niste ta oseba.
- Pridite naproti osebam z omejitvami in s posebnimi potrebami po lažjem dostopu, na primer osebam v invalidskem vozičku ali s spremstvom za gluhe osebe.
- Zavedajte se, da lahko izbira prostora, v katerem se odvijajo sestanki, kot so bolnice in zdravstveni domovi, vpliva na ljudi in vzbuja v njih boleče spomine. Ljudje so lahko občutljivi na sveže prebeljene stene, novo pohištvo ali preproge, če so prepojene s strupenimi kemikalijami.
- Raziščite in se pogovarjajte, kako vplivata na posameznika moč in nadrejenost, skozi razumevanje vpliva rasne dominacije, patriarhata, razrednih delitev, nacionalnih razlik, heteroseksizma, diskriminacije hendikepiranih in drugih oblik tlačenja na vsakega od nas.
- Posredujte v situacijah, ko ljudje dajejo poniževalne komentarje. Pozornost skupine ponovno usmerite na delovni načrt in spomnite vse prisotne na pomembnost občutka varnosti v skupini. Prepoznajte namero, ki tiči za izbiro besed, in udeležencem ponudite priložnost, da popravijo ali prepoznajo, kako so njihove besede lahko žaljive. Lahko pomaga, če rečete: »To, kar si pravkar rekel, bi nekateri lahko doživeli kot neprimerne ali žaljive besede. Lahko to poveš drugače?«
- Imejte v mislih, da vključevanje marginaliziranih glasov in premagovanje zatiranja pomagata vsem, da se osvobodijo.

Vzajemna pomoč in zagovorništvo

Ko drug drugega poslušamo, začnemo razumevati lastne potrebe in se učimo, kako jih udeležiti. Skupine Icarus lahko postanejo prostori, v katerih bomo negovali mreže skupnosti za vzajemno pomoč in zagovorništvo, si nudili medsebojno pomoč v krizah, si pomagali preživeti v odnosih s sistemom duševnega zdravja in se učili o novih možnostih in virih.

Vzajemna pomoč pomeni:

- Zagotoviti ljudem možnost, da se sami odločajo za najboljše opcije na podlagi verodostojnih dejstev o zdravilih, ki jih jemljejo, o njihovih diagnozah in možnostih, ki jih imajo na razpolago. Psihoformaki so strupeni in vsebujejo velika tveganja, o katerih farmacevtska industrija ne govori. Diagnostične etikete pogosto dajejo napačno sliko in posamezniku jemljejo moč. Istočasno celostno zdravljenje ne odgovarja vsem in prenehanje jemanja zdravil lahko postane tvegano. Izmenjajte spisek knjig, internetnih strani ter člankov, ki popravljajo prevladujoče napačne podatke.
- Primerjate izkušnje z zdravilnimi zelišči in s celostnim zdravljenjem, z zdravili, ki pomagajo, in različnimi vrstami zdravljenj.
- Če ljudje želijo, jim svetujte in predajajte znanje, kako varno zmanjšati in prenehati jemati zdravila.
- Sestavite spisek lokalnih zdravstvenih delavcev, ki imajo sprejemljive cene za svoje usluge, ki so odprti za neodvisne poglede na duševno zdravje in okrevanje; uporabite navodila in spiske projekta Icarus.
- Pomagajte ljudem vztrajati pri svojih stališčih pred zdravniki in drugimi zdravstvenimi delavci; pojdite z njimi na sestanke.

- Zagovarjajte pravice oseb, ki se borijo za pravice: objavljajte podatke o kršenju človekovih pravic, ljudi povežite z organizacijami za pravice pacientov, obiskujte bolnice, stopite v stik z lokalnimi mediji, pišite urednikom časopisov.
- Povežite drug drugega z viri pravne pomoči, možnostjo bivanja v stanovanjski skupnosti, s skupnostnimi parki ali z rekreativnimi površinami, brezplačno hrano in drugimi dobrinami.
- Če kakšna oseba moti delo skupine ali zahteva veliko pozornosti, jo povežite z nekom, ki ji bo v odnosu »eden na enega« nudił pozornost in bo skupina lahko nadaljevala delo.
- Probleme in spore, ki bi skupini vzeli veliko časa, rešujte izven skupine. Včasih je posredovanje med dvema osebama uspešnejše, kot če to rešuje cela skupina.
- Širite informacije o aktivizmu, dogodkih v skupini in priložnostih za rekreacijo, da se ljudje lahko srečujejo med sabo tudi izven skupine.
- Naučite se, kako lahko pomagata ljudem, ko se začnejo zadeve rušiti. Razmislite o načrtu za delovanje v primeru krize, v katerem bi osebe navedle svoje zgodnje opozorilne znake ter opisale, kakšno podporo želijo dobiti, ko začnejo padati v krizo.

Različne oblike skupin za vrstniško svetovanje

Upoštevač temeljno načelo poslušanja imajo skupine lahko različne oblike. Naj bodo srečanja tedensko ali mesečno? Skupina je lahko odprtega tipa ali pa se ljudje obvežejo na serijo rednih obiskov. Je skupina odprta za vse ali svoje člane izbira? Opazovanje in učenje iz različnih skupinskih modelov vam nudi občutek širših možnosti in načinov strukturiranja vaše skupine.

- »Program 12 korakov«, kot ga imajo skupine AA (anonimni alkoholiki). Člani skupine pripovedujejo svoje zgodbe, opirajoč se na dolga leta skupnega zbiranja življenjskih modrosti, in sledijo modelu okrevanja po fazah skozi konkretne osebne in duhovne cilje. Bolj izkušeni člani učijo nove člane po načelu »eden na enega«. Čas se deli na enake dele za vse govornike.
- Proces skupščine (model »govoreče palice«). Člani govorijo po vrsti eden za drugim o neki temi, ne da bi jih drugi prekinjali ali bi jim odgovarjali, dokler imajo v roki palico ali kak drug predmet. Potem ga podajo naslednjemu. Krog teče, dokler ima le kdo še kaj za povedati. Odprta razprava je možna šele na koncu.
- Vzajemno svetovalni pari. Osebe komunicirajo v parih. Oba imata na razpolago enako časa, da se v vlogi govorca in poslušalca izmenjata.

- Izmenjava veščin, delitev virov. Skupine, ki se specializirajo za posamezna znanja ali veščine, ki so povezane z zdravlili, s celostnim zdravljenjem, ali zagovorništvo.
 - Bralno-debatne skupine. Za vsako srečanje se dogovorijo, katero knjigo ali članek bodo prebrali in potem o tem razpravljali.
 - Skupine za čustveno podporo. Sodelujoči se zberejo, ker si delijo določen problem/temo, kot je kronična bolečina, izkušnja vojne, izguba ali trpljenje.
 - »Skupine slišanja glasov« (Hearing Voices Grups). Ljudje se v Angliji in drugih evropskih državah dobivajo v skupinah, kjer govorijo o izkušnji slišanja glasov in si tako izmenjujejo informacije o načinih obvladovanja te izkušnje v okolju, ki ni obsojajoče.
- Usposobite se za raziskovanje različnih možnosti in ustvarite lastno skupino, ki bo vsem najbolj odgovarjala.



Zaupnost

Razkrivanje intimnih informacij dela ljudi ranljive. Skupina gradi zaupnost, ko se ta ranljivost ceni in negje. Vaša skupina mora vzpostaviti politiko zaupanja in poskrbeti, da se ta tudi udejanja.

Nekatere možnosti so:

- Samo splošne izkušnje: člani lahko razpravljajo o tem, kaj se oni osebno in drugi pogovarjajo in počnejo izven skupine, vendar samo na splošno, brez imen, podrobnosti ali namigovanj o določeni osebi ali dogodku. To je običajna politika, ki se uporablja v skupinah Icarus in Freedom Centru v New Yorku; s tem se vzpodbuja razprava o občutljivih temah zlorabljanja, kriminalnega obnašanja, poskusih samomora. Pri tem je sodelujočim dovoljeno, da prenesejo drugim, kar so se v skupinah naučili.
- Samo osebne izkušnje: »To, kar se tukaj pove, tukaj tudi ostane.« Udeleženci lahko povedo, kaj govorijo oni osebno ali počnejo z drugimi izven skupine, ne morejo pa govoriti o tem, kar govorijo ali delajo drugi. To je strožja politika, ki se uporablja v skupinah 12 korakov, ki se namensko usmerjajo na določeno tematiko, kot sta odvisnost in zloraba.
- Popolna delitev: udeleženci skupin lahko prosto govorijo o vsem, kar se dogaja v skupini. Ta pristop je običajen za aktivistična združenja in javne dogodke, katerih cilj je, da se informacije prosto širijo. To načelo pa je treba pazljivo pretehtati, ko gre za skupine, ki nudijo čustveno oporo.
- Popolna prepoved delitve: nič, o čemer se v skupini govori ali naredi, se ne sme prenašati iz skupine, niti nakazovati nikomur izven skupine. To je koristno za zaprte skupine, ki so usmerjene na zelo občutljive teme, kjer želijo udeleženci prehoditi pot skozi globoke osebne spremembe.

Projekt Icarus, izmenjava veščin, učni krožki in treningi

Kolektiv projekta Icarus je nastal, ko sta se srečala Ashley in Sascha ter začela turnejo, na kateri sta delila svoje izkušnje in vzpodbujala dialog o mentalnem zdravju. Danes potuje kolektiv projekta Icarus po vseh ZDA, da bi pomagali začeti dialog in razpravo o dogodkih, ki se odvijajo v skupnosti. Nudijo tudi izmenjavo veščin, učne krožke in treninge.

Imamo leta izkušenj s področja skupinske povezave, organiziranja znotraj skupnosti, soočanja s čustvenimi krizami in ekstremnih stanj zavesti ob nudenju učinkovite čustvene podpore in razreševanja konfliktov. Spretni smo tudi z računalniki, pri pisanju projektov, glasbi, sproščanju z jogo, zdravo prehrano in akupunkturo. Če nas želite povabiti v svojo skupnost, delamo po načelu zmožnosti plačila, kar pomeni, da bomo našli način in vam pomagali, če nimate finančnih sredstev, tudi če ste del organizacije ali šole, ki ima razpoložljive finance. Pišite nam na support@theicarusprojekt.net.*

* Opomba: V Sloveniji (še) ni skupine, ki bi se jasno povezovala s projektom Icarus. Zainteresirani, ki iščete podporo pri začenjanju svojih skupin ali projektov, pa si lahko pomagate s podatki o nekaterih nevladnih organizacijah, ki delujejo na področju duševnega zdravja in ki jih najdete na koncu te knjige.

Orodja projekta Icarus

Na straneh, ki sledijo, lahko najdete vzorce grafičnih prikazov, letakov, strani z informacijami, ki jih uporabljamo v uvodih na sestankih. Lahko jih kopirate, povečate in uporabljate na svojih srečanjih.





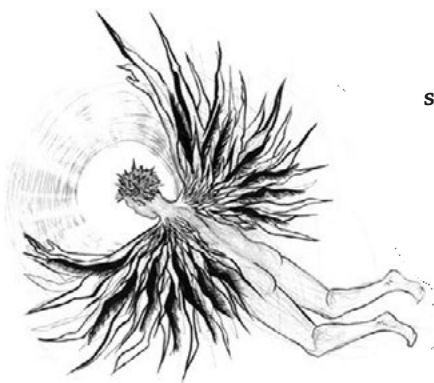
Letaki in grafični prikazi

Mirno lahko kopirate, povečujete in uporabljate te letake, ker bodo omogočili, da se ljudje seznani s projektom Icarus in razmišljajo o duševnem zdravju. Lahko naredite letake za oglaševanje dogodkov za svoje skupine s svojim besedilom. Mirno kopirajte, režite, lepите, menjajte podobe in ustvarjajte lastne kreacije!

Tu je prikazan osnovni vzorec letaka, ki ga uporabljamo za delavnice in srečanja projekta Icarus.

HOJA PO ROBU NOROSTI

KRMARITI SKRIVNOST DUŠEVNEGA ZDRAVJA V SVETU, KI POSTAJA NOR



Vprašanje, namenjeno ustvarjalnim ljudem, skeptičnim do družbenega sistema, se glasi: kaj pomeni znotraj našega širšega družbenega sistema, da je nekdo »duševno bolan« ali da se bori s tradicionalnimi nalepkami »klinične depresije«, »bipolarne motnje« ali »shizofrenije«? Koliko zares pomaga psihiatrična paradigma, ki se veže na medicino in duševne motnje, in koliko je v resnici funkcija mnogih farmacevtskih družb zmanjševanja javnih skladov in ustvarjanje družbe, ki enači produktivnost z zdravjem? Obstajajo druge paradigme razumevanja »norosti«? Obstajajo alternativni načini ozdravitve? Kako začeti s takim procesom?

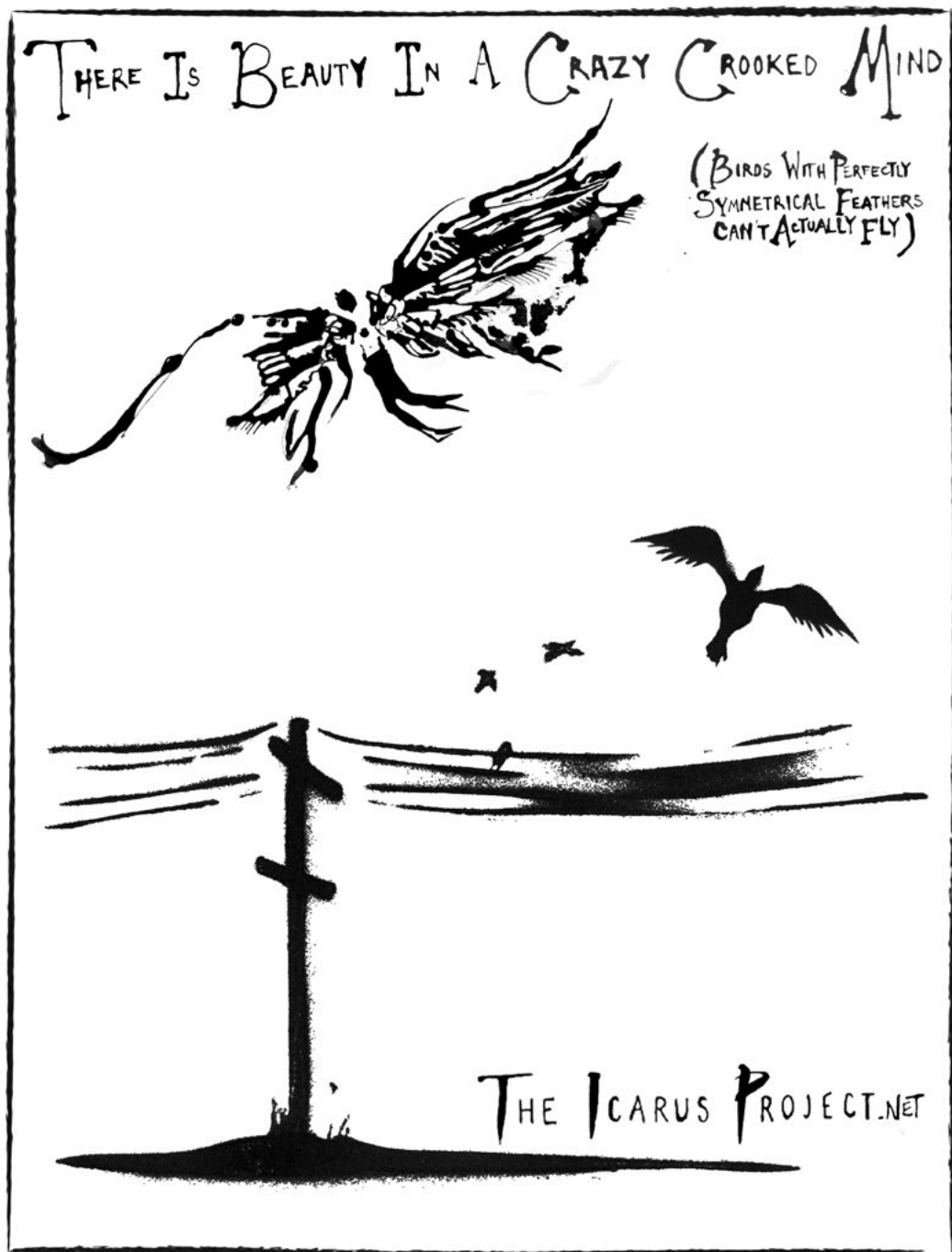
Če to berete, je velika možnost, da se vi ali osebe, ki so vam blizu, ukvarjate s temi vprašanji že leta. Pridružite se javni razpravi in se naučite več o projektu Icarus, mreži radikalne podpore, vodene za in od oseb, ki imajo nevaren dar, pogosto poimenovan duševna bolezen. Projekt Icarus predvideva novo kulturo in jezik, ki odzvanja z našimi resničnimi izkušnjami namesto promoviranja konvencionalnih okvirjev, v katere bi morali vklopiti naša življenja. Z združevanjem posameznikov ali tudi cele skupnosti upamo na ustvarjanje prostora, v katerem bodo prepletene niti norosti in ustvarjalnosti navdihnile upanje in spremembe v zmedenem svetu, ki nas tlači.

OBSTAJAJO NAČINI, DA
PREVZAMETE KONTROLO NAD
LASTNIM RAZUMOM.
OBSTAJAJO DRUGI
ZEMLJEVIDI POLEG TISTIH,
KI SO NAM JIH DODELILI
DRUŽINA, ŠOLA, TELEVIZIJA,
ZDRAVNIKI.

PRIDITE IN PODPRITE DIALOG

THE ICARUS PROJECT

www.theicarusproject.net



Dovolite si in dodajte podrobnosti o lastni skupini ali dogodku na letaku zgoraj.

To je čudežna deklica Icarus, ki jo lahko uporabljate za lastna gradiva.



Vizija projekta Icarus

Projekt Icarus je podporna mreža radikalnega duševnega zdravja, internetna skupnost in alternativni medijski projekt, narejen s strani ljudi in za ljudi, ki se soočajo z izjemnimi čustvenimi stiskami, ki jih pogosto označijo za duševno bolezen. Zamišljamo si novo kulturo in jezik, ki odzvanjata z resničnimi izkušnjami »duševnih bolnih« in ne s težnjo, da vklopimo naša življenja v konvencionalne okvire. Verjamemo, da imamo nevaren dar, ki ga je treba vzdrževati in za katerega je treba skrbeti, ne pa bolezen, ki jo je treba »ozdraviti« ali »izločiti«. S tem, ko se povežemo kot posamezniki in kot skupnost, lahko prepletene niti norosti, ustvarjalnosti in sodelovanja ustvarijo upanje in spremembo v zatiralskem in poškodovanem svetu. Sodelovanje v projektu Icarus nam pomaga premagovati odtujenost in se približati resničnim potencialom, ki ležijo med odličnostjo in norostjo.



Projekt Icarus uresničuje svojo vizijo preko kolektivov organizacije Icarus in mreže samostojnih lokalnih skupin, ki so utemeljene v skupnosti. Kolektiv Icarusa hrani lokalne skupine preko internetnih strani, z distribucijo publikacij, izobraževanjem javnosti, orodji za pomoč, učenjem veščin, ustvarjanjem umetnosti, zagovorništvom, s povečevanjem zmogljivosti skupnosti, solidarnostjo in z navdihovanjem.

Mreže skupin temeljijo na združevanju lokalnih ljudi z namenom poslušanja, dialoga, vzajemne pomoči, dostopnosti alternative in pri vseh drugih podvigih, ki jih sanjajo. V skladu z Icarusovo vizijo lokalne skupnosti spoštujejo različnost, sprejemajo zmanjševanje škode in samoopredelitev, ko gre za odločitve o zdravljenju ali o tem, ali posameznik želi psihiatrična zdravila ali ne, želi uporabljati diagnostične kategorije ali ne. Vsi, ki želijo deliti Icarusovo vizijo, so dobrodošli pod našim imenom ali katerim koli drugim, ki jih navdihuje.

Več izveste na: www.theicarusproject.net

Dogovori na sestankih

Ti sestanki vsebujejo osnovna pravila, da bi omogočili vključenost, varnost in odprt dialog.

- Poslušamo »kot zavezniki«. Spoštujemo široko različnost izbir in perspektiv in tudi če se s tem ne strinjamo, ne obsojamo, niti ne razvrednotimo izkušnje drugega. Trudimo se, da drug drugega ne prekinjamo. Ko govorimo mi, lahko druge zaprosimo za povratno informacijo, nasvet ali pa povemo, da tega ne želimo. Vsi odgovori naj bodo v pozitivnem duhu podpore in spoštovanja.
- Prakticiramo »stopi naprej – umakni se« ali »vzemi si prostor – nato ga daj drugim«. Osebe, ki so tihe, opogumljamo, da govorijo, tiste, ki veliko govorijo, pa naj dajo priložnost tudi drugim. Nove osebe v skupini povabimo, da se predstavijo, če to želijo. Molk je prav tako čisto v redu.
- Kot skupnost se trudimo uporabljati »sovin vid« – to je spretnost, da pazljivo poslušamo tistega, ki govori, istočasno pa občutimo potrebe skupine v celoti. Morda tudi drugi čakajo, da bi kaj povedali, ali pa udeleženci potrebujejo odmor.
- Prepoznamo, da preseganje zatiranja pomaga pri osvobajanju. Skupna odgovornost je preseganje rasizma, neenakega obravnavanja na podlagi razredne pripadnosti, seksizma, diskriminacije starosti, homofobije, predsodkov do transseksualnih ljudi ali ljudi s prikrajšanostmi ter drugih oblik predsodkov. Učimo drug drugega solidarnosti in verjamemo, da je vsakdo odgovoren za svoje obnašanje, ne da bi ga kritizirali kot osebo.
- Spoštujemo duhovna prepričanja, spremenjena stanja zavesti in definicije realnosti, ki so izven območja običajnega (materialističnega) dojetja.
- Da bi bili čim bolj jasni, poskušamo uporabljati »jaz stavke«, ko govorimo skupini. To pomaga, da se izognemo nejasnostim, in vzpodbuja zaupanje in občutljivost za druge.
- Da bi ustvarili zaupanje, spoštujemo zaupnost. Skupina odloča, do katere ravni bomo odprti za širjenje informacij izven skupine.

To je delo v nastajanju. Potrebujemo povratne informacije vseh vas in ideje, kako razvijati naše stremljenje in kako ojačati skupino. Imejte v mislih med sestanki, da se tudi mnogi drugi ljudje zbirajo na tak način, da bi gradili mrežo družbene podpore z vizijo novega sveta.



Pogled v zdajšnje stanje projekta Icarus

(pomlad 2013)

Danes projekt Icarus podpira mreža norih oseb in njihovih zaveznikov po celem svetu. Lansko jesen smo praznovali desetletnico obstoja z umetniškimi razstavami, s performansi in z delavnicami na obeh severnoameriških obalah. Naše publikacije so prevedli v španščino, francoščino, nemščino, italijanščino, hebrejščino in hrvaščino. Gradiva Icarus uporabljajo v fakultetnih učilnicah na izobraževalnih programih Študij norosti kot akademske discipline. Naše posterje in informativne letake uporabljajo mladinski zagovorniki in vrstniški svetovalci širom dežele (ZDA – op. prev.). Lokalne skupine Icarus obstajajo na najrazličnejših koncih sveta, kot so Severna Dakota, Argentina in Indija.

Tekom let se je naša organizacijska struktura spreminjala, od delovanja dveh navdušenih mulcev preko skupinskega dela v pisarni na Manhattanu do bolj decentralizirane mreže. Odlična stvar projekta Icarus je tudi to, da skrbimo drug za drugega, smo podporna skupina in organizacija; osredotočeni smo na nov način skupnega dela, pri katerem »produktivnost« ne zasenči »ranljivosti«. Lahko smo popolnoma človeški s svojo bolečino, krizami in trpljenjem, medtem ko istočasno opravljamo del skupnega truda in naporov. Poskušamo poskrbeti, da sta stabilni vsaj dve osebi, medtem ko so drugi na maničnem, depresivnem ali shizofrenem vrtiljaku, čeprav se včasih naša kolektarja prekrijejo in vsi skupaj potonemo ali vsi skupaj poletimo do orbite.

Trenutno se osredotočamo na oblikovanje vizionarskega/svetovalnega odbora, ki naj bi pomagal priskrbeti vodila za naslednje desetletje Icarusovega dela. Ta odbor bo sestavljen deloma iz dolgoletnih Icarusovih članov, deloma pa iz novih ljudi z različnih področij gibanj za socialno pravičnost, ki naj bi prinesli nove poglede, ideje in strategije. Upamo, da bomo lahko okrepili sodelovanje in vlogo skupnosti, ki so trenutno manj prisotne, posebej obarvanih in ekonomsko marginaliziranih ljudi, in tako razširili krog ljudi, ki sodeluje pri odločitvah. Radi bi naredili Icarusova orodja in gradiva dostopna veliko večjemu številu ljudi.

Odlična stvar projekta Icarus je tudi to, da skrbimo drug za drugega, smo podporna skupina in tudi organizacija; osredotočeni smo na nov način skupnega dela, pri katerem »produktivnost« ne zasenči »ranljivosti«. Lahko smo popolnoma človeški s svojo bolečino, krizami in trpljenjem, medtem ko istočasno opravljamo del skupnega truda in naporov.

Stopite v stik s projektom Icarus

Se soočate s problemom organiziranja skupine, se prebijate skozi kakšno zmedeno dogajanje ali pa ne veste, kako narediti naslednji korak? Imate ideje in vprašanja v zvezi s svojo lokalno skupino? Skupnost projekta Icarus je mreža oseb, ki se medsebojno podpirajo. Stopite v stik z nami.

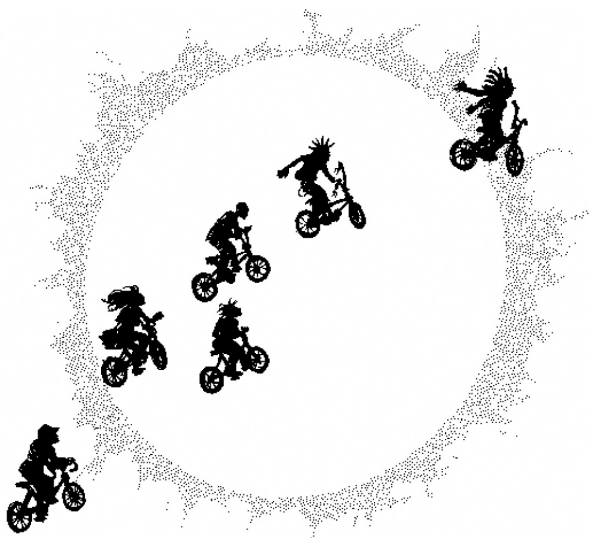
Na spletnem naslovu:

www.theicarusproject.net

preverite naše diskusijske forume za
sprotno podporo.

Pridružite se nam na
Facebooku:

Pridružite se naši skupini na
Facebooku za živahno razpravo in
informacije o aktualnih dogajanjih
na področju radikalnega duševnega
zdravja.

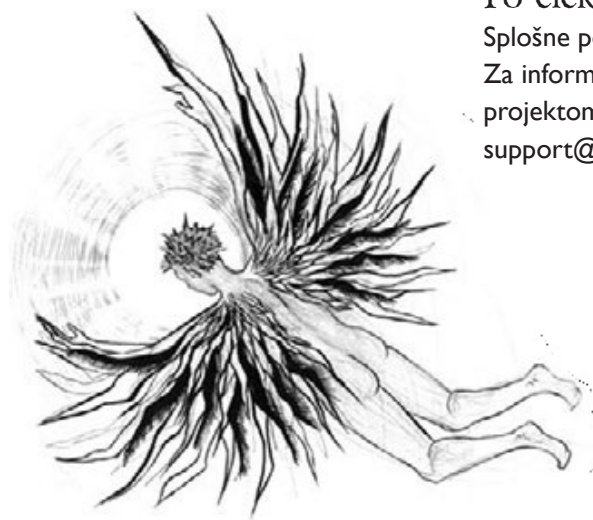


Po elektronski pošti:

Splošne poizvedbe: info@theicarusproject.net

Za informacije o možnostih pridružitve lokalnim
projektom duševnega zdravja pišite na:

support@theicarusproject.net



E-bilten:

Naročite se na naš bilten, da vas bomo
obveščali o aktualnih dejavnostih
projekta Icarus po svetu. Običajno
pošljemo štiri biltene na leto –
obljubimo, da ne bomo preobremenili
vašega poštnege predalčka.

Ikarus v Sloveniji (spremna beseda)

Neobičajen priročnik, ki ga držite v rokah, prihaja iz kulturno deloma drugačnega okolja, pa čeprav ameriška kultura v globaliziranem svetu vedno bolj prevladuje in daje ton vsem drugim kulturam, predvsem evropskim. Kolektiv projekta Icarus, ki je priročnik sestavil, je do te, precej globalizirane in uniformne kulture, ki jo v veliki meri krojijo potrebe kapitala in korporacij, močno kritičen, saj že v prvem poglavju, ki nam predstavi filozofijo knjige, govori o »vizijah odpora monokulturi«. Ta odporniška vizija, predvsem tudi v povezavi z duševnimi in s čustvenimi stiskami ali z norostjo, kot jo avtorski kolektiv velikokrat imenuje, daje ton celotnemu priročniku in bo morda povzročila različne odzive v Sloveniji, kjer še vedno z velikimi koraki hitimo proti oblikam in vsebinam, ki jih narekujejo oddajniki neoliberalističnih vrednot, z velikim poudarkom na učinkovitosti ter standardizaciji življenja, s podrejanjem ljudi in vsega človeškega potrebam trgov, predvsem finančnih.

V priročniku se nekajkrat pojavi samoopredelitveni izraz kolektiva projekta Icarus in podobnih iniciativ – »radikalno duševno zdravje«. Ta besedna zveza je v slovenskem prostoru manj poznana in redko uporabljena, saj smo postali – v politiki in drugod – zelo »sredinski« in pogosto doživljamo tako imenovani diktat sredinskosti. V čem pa je radikalnost projekta Icarus, denimo na področju duševnega zdravja, če gremo naprej od že omenjenega kritičnega odnosa do globalizirane korporativne kulture?

Gotovo v tem, da pričakuje in zahteva, da ljudje s čustvenimi in z duševnimi stiskami, ki so pogosto otnačeni kot duševni bolniki, opredelijo svojo stvarnost na osnovi svojih izkušenj, svojih pojmov in besednjaka, ne pa na osnovi medicinskih diagnostičnih kategorij ter prevladujočega »predalčkanja« javnosti, ki prepogosto pomeni izločevanje, osamitev in stigmatizacijo. Zato avtorji in avtorice namesto o duševnih boleznih govorijo o »nevarnih darovih«, o vizionarstvu, o »duhovnih prepričanjih, spremenjenih stanjih zavesti in definicijah realnosti, ki so izven območja običajnega (materialističnega) dojemanja« in ne nazadnje – o norosti. Za enega svojih ključnih simbolov si izberejo regrat, ta plevel, ki je sicer v Sloveniji marsikje cenjen kot solata, vendar predstavlja nekulтивirano in divjo, samorastniško rastlino, ki vedno preživi, je vedno med nami in pozna svojevrstne načine preživetja.

Druga – s prej omenjeno povezana – radikalnost je spoštovanje pravice do izbire in drugačnosti. Pravica do izbire in drugačnosti je seveda precej povezana z zavrnitvijo prevladujočih, *mainstream*, dominantnih in tudi zatiralskih razumevanj, ter s pravico do samoodločbe, samoopredelitve in samoorganiziranja. Zato se bo močno radikalno in za koga nesprejemljivo slišala trditev, da podporne skupine po Icarusovem modelu niso namenjene razpravam o tem, kdo ima prav in kdo ne, ter da bodo na njih dobrodošli tako tisti, ki želijo in jemljejo (predpisana) psihiatrična zdravila, kot tudi tisti, ki jih ne. V modelu odnosov, kjer velja, da »vi ne morete vedeti, kaj je najbolje za drugo osebo, ker vi niste ta oseba«, seveda ni prostora za strokovnjake, ki bodo namesto drugih vedeli, kaj je dobro za njih ..., vseeno pa bodo dobrodošli ljudje z različnimi pogledi, kar priča o načelni usmerjenosti v spoštovanje različnosti in samoopredelitve.

Poleg tega, recimo mu idejnega, ideološkega in tudi političnega, stališča in sporočila, priročnik v svoji drugi polovici podaja precej tehnična in praktična vodila o tem, kako »voditi« skupine. Tu se mi je (nalašč)

zapisal izraz, ki ga v našem prostoru običajno uporabljamo v zvezi s to funkcijo ... vsega tistega dela, ki omogoča, da se neka skupina vzpostavi, deluje ter zadovoljuje potrebe svojega članstva ... in ki je praviloma v večji ali manjši meri razporejena med vse člane skupine (v zvezi s tem glejte odlično gradivo v obliki stripa – Randall, R., Southgate, J. in Tomlinson, F. *Skupinska dinamika v skupnosti, ali - Ni treba, da so vaši sestanki tako neznosni*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije in Višja šola za socialne delavce, 1988). V resnici izvirnik govori o tej funkciji kot »facilitaciji« ter o osebah s to vlogo kot »facilitatorjih«. Prevajalci smo se precej ukvarjali z vprašanjem, kako to prevajati, in imeli v mislih poleg vodenja še moderiranje, organiziranje, koordiniranje, mediranje, usmerjanje itd. itd. in se na koncu odločili za povezovanje, ki ima morda še najmanj hierarhičnega pomena in daje na horizontalni način težo vsem članom in članicam skupine.

Za razliko od mnogih priročnikov o »vodenju« ali »povezovanju« skupin ima pričujoči priročnik še zelo pomemben del o organiziranju javnih dogodkov in javnem delovanju, celo do te mere, da je dvakrat omenjena tudi revolucija (a ne se tega ustrašiti!) in enkrat ali dvakrat izčrpanost po sodelovanju v demonstracijah. Javno delovanje je namreč precej pomembna sestavina identitetne politike, ki si prizadeva za pravico do javnega obstoja in pozitivnega vrednotenja. Priročnik zato v naslovu s poudarjanjem »skupnostne mreže podpore« implicitno opozarja na potrebo po delovanju v skupnosti, ki je javno delovanje.

Je to vse možno? Je sploh možno organizirati in uresničevati skupine po Icarusovem modelu? Je to možno v Sloveniji? Je to možno v Ameriki? Ali sploh kjer koli? Je možno preživeti z diagnozo psihiatrične bolezni ali motnje, morda ob izključenosti s trga dela in brez zagotovljenih dohodkov, in zraven še uveljavljati pravico do samoopredelitve, razvoja lastnega besednjaka in svojim potrebam prilagojenih podpornih mrež? Tu se začne zgodba o Ikarusu. Naj si želimo poleteti v višave in si zastavljati visoke cilje ali pa bomo bolje »prišli skozi«, če se bomo naredili majhne in pritlehne ter se prilagajali opredelitvam drugih, ki s seboj velikokrat prinašajo stigmatizacijo in diskvalifikacijo? Kako visoko naj poletimo? Tu smo na polju upanja in tveganj, ki jih s seboj prineseta iskanje lastne poti in ustvarjanje lastnih, dominantnim vzorcem alternativnih podpornih mrež. Projekt Icarus nam s tem v zvezi ne daje obljube, da se bodo problemi rešili, temveč vizijo ustvarjanja prostora za delo na problemih.

Priročnik izdaja nekoliko nenavadna skupina sozaložnikov (ki se predstavljajo na naslednjih straneh). K skupnemu so-založnikemu projektu smo povabili petnajst organizacij, in sedem od njih se jih je odločilo za sodelovanje. S tem so te organizacije podprle temeljne zamisli priročnika, čeprav ideje, ki so opisane v priročniku, morda niso vsem od so-založnikov enako blizu in tudi ne prav vse enako sprejemljive. Izdaja priročnika pa vsekakor pomeni obogatitev slovenskega jezikovnega prostora s specifičnim pogledom in pristopom k samopomočnim skupinam ter podpornim mrežam na področju različnih duševnih stisk.

Ali bo Ikarus v Sloveniji poletel? Tega ne moremo vedeti. Morda ne pod tem imenom, morda ne s sprejemanjem celote vseh tu izraženih idej, morda pa se bodo vendarle razvijale iniciative, ki jih bo navdihnil tudi ta priročnik. In s tem se bo povečevalo polje možnih izbir za ljudi z »nevarnimi darovi«.

Bojan Dekleva

Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice

Društvo je nastalo pred desetimi leti, in to praktično na cesti, s precejšnjo mero bližine in prisotnosti začetnikov društva v življenjskem polju brezdomnih oseb. Društvo se je oblikovalo in razvijalo okrog prvega projekta, ustvarjanja cestnega časopisa, po katerem je društvo vseh deset let v javnosti tudi najbolj znano. Izdajanje časopisa ni samo sredstvo, ki omogoča brezdomnim skromen, a reden ter legalen zaslužek, marveč tudi zelo pomemben način ustvarjanja lastne kulture ter izobraževanja in javnega delovanja. Pri ustvarjanju cestnega časopisa se – ne nazadnje – uresničuje temeljna značilnost, ki jo poskušamo gojiti tudi pri vseh drugih projektih društva, namreč tesno sodelovanje med »brezdomnimi« in »udomljenimi«, zaradi katerega lahko za večino naših projektov rečemo, da so usodno odvisni od prejemanja in prispevkov tako enih kot drugih, in v primeru časopisa – tudi od sodelovanja javnosti, katere pripadniki omogočajo prodajo časopisa in s tem zaslužek brezdomnih.

Naše delovanje je v slovenščini dalo nov pomen besedi »kralji« (posebej tudi v zvezi »kralji ulice«), ki izraža pozitivno vrednotenje kulturnih, družabnih in drugih vsebin, ki se porajajo v polju delovanja brezdomnih ljudi. Pa čeprav v pojavu brezdomstva ni ničesar takega, na kar bi (kot družba) lahko bili ponosni. V tem leži svojevrstno protislovje, ki se podobno kaže v tem priročniku, ki si ne prizadeva posebnosti oseb z »nevarnimi darovi« skrivati ali odpravljati, temveč jih raje obravnava promocijsko in jih mestoma odkrito, a s simpatijo imenuje – norost.

Poštni naslov: Pražakova 6, 1000 Ljubljana

Domača stran: www.kraljiulice.org

Facebook stran: <https://www.facebook.com/KraljiUlice>

E-pošta: info@kraljiulice.org ali urednistvo@kraljiulice.org

Telefon: 059 022 503

V okviru Kraljev ulice je v letu 2015 začela delovati projektna skupina **Slišanje glasov**, ki je pripravila prevod tega priročnika.

Poštni naslov: Pražakova 6, 1000 Ljubljana

Domača stran: www.slisanjegasov.org

Facebook stran: <https://www.facebook.com/slisanjegasov>

E-pošta: slisanjegasov@gmail.com

**KRALJI
ULICE**

Šent -

Slovensko združenje za duševno zdravje

Šent je nevladna, neprofitna in prostovoljna organizacija. Deluje v javnem interesu na področju socialnega varstva in zdravstva. Namenjena je posameznikom s težavami v duševnem zdravju, njihovim svojcem, strokovni in laični javnosti.

Namen društva je varovati človekove pravice in dostojanstvo oseb s težavami v duševnem zdravju, doseči višjo stopnjo njihove vključitve v družbo ter povečati njihovo zaposljivost. Društvo je ustanovljeno za izvajanje programov zagovorništva, psihosocialne in zaposlitvene rehabilitacije, samopomoči in samoorganizacije ter ustvarjanja novih delovnih mest za osebe s težavami v duševnem zdravju, socialno izključene in druge težje zaposljive osebe ter njihove svojce.

V programu dnevni center preko strokovnega dela s posameznikom, skupino in lokalno skupnostjo krepimo posameznika za prevzemanje odgovornosti zase in za samopomoč, ter na ta način zmanjšujemo odvisnost od institucij in svojcev, v primerih, kjer je to potrebno. Stanovanjske skupine so namenjene organizaciji bivanja in podpori pri bivanju, v sami skupini ali v lastnem stanovanju. Z zaposlitvenimi dejavnostmi ustvarjamo paleto delovnih priložnosti, od usposabljanja na delovnem mestu do rednega delovnega razmerja na prilagojenih delovnih mestih v podjetjih in zaposlitvenih centrih. Socialno zagovorništvo ni zgolj program organizacije, temveč vrednota in vodilo strokovnim delavcem, sodelavcem in prostovoljcem pri opravljanju strokovnega dela. Uporabniki programov in njihovi svojci so dejavno vključeni v načrtovanje programov ter v vodenje in upravljanje organizacije. O naših stališčih in mnenjih, socialnih inovacijah in drugih pomembnih vprašanjih redno obveščamo strokovno in širšo javnost, organiziramo seminarje in kongrese ter smo aktivni v drugih sredstvih obveščanja. Omenjene programe izvajamo v okviru Centrov za duševno zdravje v skupnosti, ter v - s strani organizacije ustanovljenemu - invalidskemu podjetju, socialnem podjetju in sedmih zaposlitvenih centrih. Programi in dejavnosti Šent-a so prisotni v vseh slovenskih regijah.

Poštni naslov: Cigaletova 5, 1000 Ljubljana

Domača stran: www.sent.si

Facebook: www.facebook.com/sent.si

E-pošta: info@sent.si

Telefon: +386 (0)1 230 78 30



Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja

Organizacija je nevladna in humanitarna, deluje v javnem interesu na področju socialnega in zdravstvenega varstva. Z različnimi programi zagotavlja strokovno pomoč in podporo ljudem z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju, ljudem v duševni stiski in njihovim svojcem, poleg tega pa namenja skrb še ohranjanju in izboljšanju duševnega zdravja vseh prebivalcev in prebivalcev Republike Slovenije. Posebno pozornost namenja tudi izobraževanju in založniški dejavnosti, svoje poslanstvo pa izpolnjuje s pomočjo sodelovanja s številnimi domačimi in tujimi institucijami in strokovnjaki. Ozara ima svoj sedež v Mariboru, svojo dejavnost pa izvaja v 24. krajih širom Slovenije.

Ozara si prizadeva za partnerski odnos med ljudmi s težavami v duševnem zdravju, z njihovimi svojci in s strokovnimi delavci. Z individualnim pristopom in s skupnim načrtovanjem uporabnikom omogoča vnovično vključitev v družbeno in delovno okolje ter prispeva k njihovi boljši opremljenosti za samostojno in kakovostno življenje. Prav vsi uporabniki imajo možnost dejavnega vplivanja na delovanje organizacije ter lahko preko svojih predstavnikov enakopravno sodelujejo pri sprejemanju vseh pomembnejših odločitev. Ozara je od leta 1994, ko je začela delovati, ponudila pomoč več kot 4200 osebam s težavami v duševnem zdravju ter več kot 1500 svojcem teh oseb. V njene programe je na letni ravni dejavno vključenih skoraj 1600 uporabnikov, pomoč in podporo pa jim zagotavlja 90 zaposlenih strokovnih in laičnih delavcev ter več kot 150 prostovoljcev. Ozara namenja posebno skrb tudi podpornim programom ter programom samopomoči za ljudi s težavami v duševnem zdravju in njihove svojce. Znotraj organizacije deluje 24 skupin za samopomoč, v katere se redno vključuje več kot 340 uporabnikov.

Poštni naslov: Ljubljanska 9, 2000 Maribor

Domača stran: www.ozara.org

E-pošta: info@ozara.org

Telefon: 02 33 00 444



Sonček – Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije so. p.

je neprofitna, nevladna in nepolitična organizacija. Združuje 15 regijskih društev za cerebralno paralizo ter tri posebna društva: Društvo za pomoč prezgodaj rojenim otrokom, Športno društvo Žarek ter Sončkov klub. V društva se vključuje več kot 4000 oseb s cerebralno paralizo in drugimi invalidnostmi, njihovih svojcev ter strokovnih delavcev.

Kot nacionalna reprezentativna invalidska organizacija zastopa poenotena stališča društev, se dogovarja z ostalimi invalidskimi in drugimi nevladnimi organizacijami v Sloveniji ter se neposredno vključuje tudi v mednarodne organizacije: ICPS - The International Cerebral Palsy Society in ESPS – European Association of Service providers for Persons with Disability.

V skladu s svojim poslanstvom, vizijo in strateškimi cilji izvaja vrsto programov ter aktivnosti, katerih izhodišče je uporabnik - ne glede na telesne in intelektualne sposobnosti, po njegovi predstavi in v sožitju z drugimi prebivalci: varstveno delovni center in stanovanjske skupine; prilagojeni prevozi; zdravstveno-terapevtske kolonije za otroke s cerebralno paralizo in njihove družine; obnovitvena rehabilitacija za odrasle osebe s cerebralno paralizo; integrirane počitnice za otroke s posebnimi potrebami in brez njih ter odrasle; svetovanje – osebno, telefonsko, za posameznike in skupine; izobraževanje za različne ciljne skupine; pa tudi kultura, Informativna dejavnost (glasilo Sončnik, Letopis, zloženke, priročniki, slikanice...) ter šport in rekreacija.

Pestrosti programov in storitev primerna je tudi razvejana organizacijska struktura ter delovanje na območju celotne Slovenije.

Poštni naslov: Rožanska ul. 2, 1000 Ljubljana

Domača stran: www.soncek.org

Facebook stran: <https://www.facebook.com/zveza.soncek>

E-pošta: soncek.org

Telefon: 01 53 40 667, 01 23 11 058, 01 23 11 059



Novi Paradoks, Slovensko društvo za kakovost življenja

Novi Paradoks je humanitarno društvo, ki deluje v javnem interesu na področju skupnostne oskrbe ljudi z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju. S strani Socialne zbornice Slovenije ima verificirana dva programa, mrežo stanovanjskih skupin in mrežo dnevnih centrov. Vizija našega društva je omogočati ljudem s težavami v duševnem zdravju kakovostno življenje izven institucionalne oskrbe v skupnosti. Programi sledijo osnovnim načelom krepitve moči uporabnikov, socialnemu vključevanju v lokalno okolje in premagovanju stigme, ki je vezana na duševno bolezen.

Ciljna skupina društva so polnoletne osebe s težavami v duševnem zdravju, ki zaradi različnih vzrokov (finančnih, osebnih) niso sposobne samostojnega življenja v domačem okolju, osebe, ki zaradi spremenjene slike psihiatrične bolezni ne potrebujejo več hospitalne obravnave, in mladi, ki jim je bilo pri prvi intenzivni psihiatrični obravnavi ugotovljeno, da je bolezen pogojena predvsem z neprimernim in nestimulativnim življenjskim okoljem.

V naše programe se lahko uporabniki vključijo na podlagi diagnoze duševne bolezni, prostovoljne odločitve, prošnje za sprejem v skupino in mnenja lečečega zdravnika psihiatra. Vključitev v program je možna na podlagi individualne pobude, pobude svojcev ali na predlog strokovnih služb s področja psihiatrične obravnave.

Organizacija dela z uporabniki je usmerjena k zmanjševanju socialne izključenosti in njenih škodljivih posledic, izboljšanju socialnega funkcioniranja vključenih oseb, učenju in utrjevanju socialnih veščin in spretnosti, zmanjševanju in preprečevanju specifičnih kritičnih vedenj v času doživljanja hujših kriz, izboljšanju kakovosti življenja v skupnosti, razvijanju prostovoljnega dela, h konstruktivnemu preživetju prostega časa in k podobnim dejavnostim, ki omogočajo uporabnikom integracijo v širšo ali lokalno skupnost ter normalizacijo življenja.

Poštni naslov: Vrhovci cesta XVII/40, 1000 Ljubljana
Domača stran: <http://drustvonoviparadoks.weebly.com/>
E-pošta: paradoks1@siol.net
Telefon: 01 422 85 61



Društvo Altra - Odbor za novosti

v duševnem zdravju

Društvo Altra je nevladna, neprofitna in humanitarna organizacija, ki izvaja storitve in programe s področja duševnega zdravja v skupnosti že dvajset let.

Strokovni delavci društva Altra se zavzemamo za razvoj učinkovitih skupnostnih služb na področju duševnega zdravja v Sloveniji. Naša vizija je razvoj palete strokovnih storitev, ki ljudem s težavami v duševnem zdravju in njihovim svojcem nudijo večjo izbiro, soodločanje in soudeležbo pri skrbi za izboljšanje kakovosti življenja posameznika in njegovih pomembnih drugih. Zavzemamo se za individualen pristop, ki upošteva razlike v potrebah in željah posameznika. Prizadevamo si za odpravljanje vseh vrst predsodkov do duševnih motenj ter za odpravo diskriminacije do ljudi s težavami v duševnem zdravju in njihovih svojcev.

Stanovanjske skupine so namenjene ljudem z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju, ki potrebujejo bivanjsko oskrbo ter pomoč in podporo v vsakdanjem življenju.

Program **Svetovalnica** je namenjen psihosocialnemu svetovanju in podpori osebam s težavami v duševnem zdravju in njihovim bližnjim.

Namen programa **Dnevni center** so psihosocialna rehabilitacija za osebe s težavami v duševnem zdravju, odpravljanje njihove socialne in materialne izključenosti ter izboljšanje kakovosti njihovega življenja.

Program **Zagovorništvo** je namenjen osebam s težavami v duševnem zdravju, ki za varovanje svojih interesov, osebnega dostojanstva, integritete in pravic potrebujejo zagovornika.

Enota Prevalje na Koroškem je program svetovalnice z elementi dnevnega centra, v katerem se izvajata psihosocialna pomoč in podpora, namenjeni osebam s težavami v duševnem zdravju, njihovim svojcem in drugim, ki so v duševni stiski.

Poštni naslov: Zaloška cesta 40, 1000 Ljubljana

Domača stran: www.altra.si

Facebook: <https://www.facebook.com/drustvoaltra>

E-pošta: info@altra.si

Telefon: 01/542 55 54, vsak dan med 8. in 16. uro.



Humana – združenje svojcev pri skrbi za mentalno zdravje

Naše delo zajema strokovno izobraževanje svojcev in vseh, ki jih ta tematika zanima, vzpostavljamo komunikacijsko in rehabilitacijsko povezavo svojcev oseb s težavami v duševnem zdravju, omogočamo psihološko razbremenitev (informiranje in ozaveščanje svojcev uporabnikov o skrbi za lastno zdravje; krepitev psihofizične kondicije; sprejemanje duševnih bolezni; izboljšanje odnosov v družinah, kjer je prisotna duševna bolezen, in zmanjševanje stresa; enakopravno vključevanje v delo in okolje ter pomagamo v stiski in si prizadevamo za destigmatizacijo duševnih bolezni).

Pri delu se osredotočamo tako na svojce oseb s težavami v duševnem zdravju, njihove partnerje, prijatelje kakor tudi na osebe z visokim tveganjem za duševne motnje, na širšo javnost in mladostnike, ki jih ozaveščamo o pomembnosti duševnega zdravja. Program je brezplačen in namenjen vsem, ki jih tovrstna problematika zanima.

V okviru programa Komunikacijsko-rehabilitacijska povezava svojcev izvajamo izobraževalno dejavnost (strokovna predavanja in delavnice), skupinsko dejavnost (podporne in pogovorne skupine za osebni razvoj), krepitev zdravja (dejavnosti, usmerjene v krepitev telesno-duševne kondicije) ter svetovalno in terapevtsko delo.

Program sofinancirajo: FIHO – Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij RS (Program in delovanje Humane, združenja svojcev pri skrbi za mentalno zdravje sofinancira FIHO. Stališča Humane, združenja svojcev, ne izražajo stališč FIHO.), Zavod RS za zaposlovanje, Mestna občina Kranj, Ministrstvo za zdravje RS in Občina Preddvor.

Poštni naslov: Oldhamska cesta 14, 4000 Kranj

Domača stran: <http://www.humana-svojci.si/>

Facebook stran: www.facebook.com/humanazdruzenje.svojci

E-pošta: humana2000@gmail.com

Telefon: 04 201 17 20 ali 040 765 552





Razmišljajte o darilu v svojih rokah kot o knjigi magičnih urokov.
Lahko vam pomaga, da zgradite svet, kakršnega si želite.

Predstavili smo vam kup idej, ki vam lahko pomagajo zbrati ljudi skupaj, da začnete raziskovati ves sijaj in zmedo, ki ju hranite v svoji notranjosti. Upamo, da bodo ti predlogi sprožili iskro, da začnete govoriti, vpiti, vreščati, plesati, umetniško ustvarjati in sodelovati pri spreminjanju sveta okoli sebe. Upamo, da boste naredili svet malo manj siv, osamljen in hladen, kot je sedaj. Upamo, da boste našli besede za vse svoje koščke, tudi tiste nazobčane in polne brazgotin, in upamo, da jih boste lahko s pomočjo svoje skupnosti sestavili skupaj ter odkrili, da dejansko niste sami. Veliko nas je, ki čakamo, da se nam pridružite z vso svojo izkrivljeno lepoto in norostjo.



**KRALJI
ULICE**



978-961-92747-5-0