

SAMARIJAN

Letnik XIV

števila 3

december 2016



Slišim tvojo stisko

20. kongres IFOTES

Letno srečanje STS

Predavanja:

Sprejemanje drugačnosti
S humorjem proti stresu

XX. kongres

Mednarodnega združenja IFOTES

V dneih od 19. do 22. julija letos se je v zgodovinskem mestu Aachen (v nemški zvezni deželi Severno Porenje-Vestfalija ob meji z Belgijo in Nizozemsko) odvijal jubilejni XX. kongres Mednarodnega združenja Ifotes (v nadaljevanju Ifotes) in hkrati zaznamoval 50. rojstni dan te mednarodne organizacije, ki povezuje krizne telefone iz dvajsetih držav z več kot 25 tisoč prostovoljci.



Kongres se sicer odvija vsaka tri leta, zadnji je bil leta 2013 v Göteborgu na Švedskem. Tokrat je bilo število udeležencev rekordno, skoraj tisoč šest sto! Prišli smo iz petindvajsetih držav – iz Evrope, a tudi iz Afrike, Avstralije in Kanade. Takšna pisana množica ljudi, ki se vsem razlikam navkljub zlahka poenoti v skupnem dobrem namenu, je gotovo nekaj posebnega. Atmosfera prazničnosti, dobre volje, sprejemanja in delovnega interesa nas je spremljala od začetka do konca.

Osrednja misel kongresa je bila posvečena življenju, ki naj se nadaljuje. Pomagajmo, preprečujmo, seznamimo se s tiskami tistih, ki so osamljeni, bolni, ki ne vidijo izhoda in ki celo položijo roko nase. Moto »For life to go on« je bil rdeča nit fascinantnega števila dogodkov: prek 150 jih je bilo in ponudilo možnost pridobiti nova znanja, prisluhniti eminentnim strokovnjakom, sodelovati v delavnicah, forumih, spoznati tiste, ki so bili pripravljeni deliti svojo življenjsko zgodbo.

Zvezo STS smo predstavljali člani Samarijana in Sopotnika. Sedem nas je potovalo in bivalo skupaj, organizator kongresa pa je našo udeležbo donatorsko omogočil skoraj v celoti. Za vse nas je bila to izjemno lepa in srečna izkušnja, ki je poglobila naše sodelovanje in prijateljstvo.

Nemški gostitelji so se izjemno izkazali. Težko bi našli

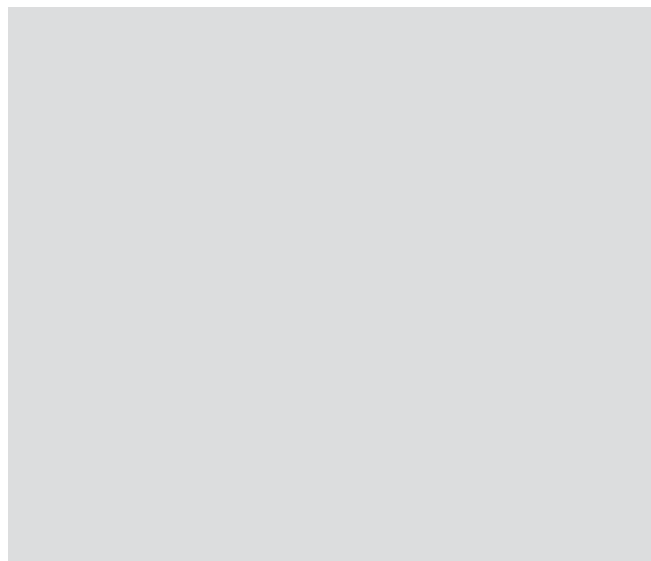
kaj, kar bi šlo močneje narobe, bilo pa bi tudi zlonamerno, kajti gostiti pod eno streho 1.600 ljudi in potem dogodke logistično povezovati še z drugo lokacijo (delavnice so bile dislocirane) je ogromen zalogaj. Pri tem pa smo bili v odmorih vsi deležni toplih in hladnih obrokov, nikoli ni zmanjkalo hlajene pijače, nikoli sveže kuhane kave. Urniki so bili zanesljivi. Predavanja so bila simultano prevajana v pet jezikov. Ob večerih je sledil zabavni in skrbno izbran kulturni program. Nepozabno je bilo v katedrali poslušati gregorijansko glasbo ob spremljavi orgel in saksofona: kot simbolno stičišče različnosti, starega in novega v harmoniji našega časa.

Ne, sploh ni vse samo stvar denarja, torej finančnih zmožnosti, ki so v Nemčiji gotovo bolj prijazne. Je predvsem stvar srčnosti, prostovoljstva in želje narediti dobro.

Preden končam, še nekaj besed o prevajanju: vsi prevajalci (profesionalci) so delali brezplačno, v kongresnem centru in na delavnicah je udeležence usmerjalo, jim svetovalo, ponujalo kakšen posladek prek sto članov kriznega telefona. Oblečeni v rdeče majice so bili nezgredljivi s svojimi napotki in vedno prijaznim nasmehom. A največje in najbolj odgovorno breme nosijo direktor kongresa, predsednik Ifotesa ter organizacijski in pripravljalni odbor. Naloge (izvedba, izvajalci, finančna konstrukcija) so tako številne in zahtevne, da se priprave za naslednji kongres pričnejo že kar takoj po zaključku prejšnjega (tako je že dogovorjeno, da bo naslednji v Rotterdamu leta 2019).

Z velikim veseljem pa naj zapišem še, da mi je kar nekaj ljudi, ki sem jih tam spoznala, povedalo, da se še vedno radi spomnijo kongresa v Ljubljani, kako jim je bilo lepo, kako gostoljubna in prijazna je naša dežela.

Naj vas za konec povabim na spletno internetno



stran Ifotesa (www.ifotes.org): ali po foto utrinke ali po strokovna gradiva, po aktualne novice, morda pa še najbolj po prijeten in bogat občutek, v kakšni mednarodni družbi dobronamernih ljudi imamo tudi mi svoj pomemben prostor in prispevek.

Kratko poročilo z Generalne skupščine Mednarodnega združenja Ifotes

Generalna skupščina Ifotesa se odvija v okviru kongresa, obvezna vsebina pa so volitve predsednika/predsednice ter volitve mednarodnega odbora za naslednje triletno obdobje. Kot predsednik se je poslovil dr. Stefan Schumacher. Obljubil je še sodelovanje pri projektnem delu, a predsedovanje je moral odložiti zaradi nujnih delovnih obveznosti. Njegov prispevek organizaciji je viden in pomemben, sam izjemno deloven, visoko izobražen, predvsem pa človeško topel in sprejemajoč, se je zavzemal predvsem za povečan obseg internacionalnega sodelovanja in angažiranje v projektih, ki jih omogoča EU.

Volitev novega predsednika ali predsednice ni bilo mogoče izvesti, saj za to mesto ni kandidiral nihče. Očitno je dobro znano, da funkcija ni le izstopajoča, ampak predvsem zahtevna in obsežna. Navzoči so bili ponovno pozvani, naj v svojih nacionalnih zvezah iščejo in predlagajo kandidate. Tako do ponovnih volitev (predvidoma konec tega leta) Ifotes vodi mednarodni komite. Le-ta je bil na Generalni skupščini predstavljen in potrjen; v njem ostajam tudi jaz za obdobje 2016–2019.

Milena, MB

POVZETEK DELAVNICE Ko komunikacija spodleti - Dinamika Karpmanovega trikotnika

Na letošnjem mednarodnem kongresu zveze IFOTES (potekal je julija v Aachnu), so nam organizatorji kongresa postregli s široko paleto predavanj in delavnic, namenjenih kakovostnejšemu opravljanju dela na telefonu za pomoč v stiski. Da se udeležim delavnice »Ko komunikacija spodleti« »Dinamika Karpmanovega trikotnika« sem se odločila brez premisleka, saj me je takoj prepričal njen zanimiv naslov. V nadaljevanju bom podrobneje predstavila vsebino delavnice, ki so jo za nas pripravile prostovoljke s finskega telefona za pomoč v duševni stiski »Sensoor«.

Na anonimnem telefonu za pomoč v stiski je učinkovita komunikacija med prostovoljcem in klicalcem zelo pomembna. Še posebej to velja za klice, katerih vsebina je samomor. Med takšnim pogovorom si prostovoljec na svoja pleča lahko naloži težko breme. Delavnica na temo Karpmanovega trikotnika, katerega ideja izhaja iz transakcijske analize, nam je ponudila vpogled v dinamiko pogovorov in v načine, kako se z njo spoprijemati. Udeleženci smo se spraševali, v kateri vlogi se najdemo največkrat in s katero od vlog se identificiramo.

Strukturalna analiza, funkcionalna analiza in igre

Ključna za razumevanje dinamike Karpmanovega trikotnika je t. i. strukturalna analiza, ki predpostavlja tri egostanja, v katerih ljudje nastopimo v medsebojnih odnosih: Starš, Odrasli in Dete. Kadar se obnašamo, razmišljamo in čutimo kot takrat, ko smo bili majhni, pravimo, da smo v ego stanju Otroka. Kadar se obnašamo, razmišljamo in čutimo na način, ki smo ga prevzeli od svojih staršev ali starševskih oziroma avtoritarnih figur, pravimo, da smo v ego stanju Starša. In kadar se obnašamo, razmišljamo in čutimo na način, ki je neposreden odgovor na resnično situacijo »tukaj in zdaj« ter pri tem uporabljamo vse odrasle spretnosti, pravimo, da smo v ego stanju Odraslega. Da bi lahko uspešno komunicirali in imeli zdrave odnose, potrebujemo vsa tri ego stanja. Starš nam s svojimi pravili omogoča, da se lahko ustrezno znajdemo v družbi, Odrasli nam omogoča, da se učinkovito spoprimemo z vsakdanjimi težavami, Otrok pa nam omogoči, da smo

lahko spontani, razigrani in kreativni. Glede na situacije, v katerih smo, v enem dnevu večkrat zamenjamo ego stanja. Najbolje je, če na splošno prevladuje ego stanje Odraslega, saj deluje po principu realnosti.

Po funkcionalnem modelu ego stanja razdelimo še naprej. Pri Staršu tako ločimo: Negujočega (tisti, ki potolaži, je razumevajoč) in Kritičnega (ki okrega, usmerja, postavlja pravila), pri Otroku pa Svobodnega (ni omejen s Starševskimi prepovedmi), Prilagojenega (uboga) in Uporniškega (se upira). Ego stanje Odraslega se ne deli.

Da bi bolje razumeli, o čem pišem, v nadaljevanju predstavljam primer.

Špela zamudi, ko je dogovorjena s Karmen, da se dobita na klepetu ob kavi. Zamudila je, ker je v službi morala nepričakovano postoriti še neko dodatno delo, vendar tega ni mogla javiti prijateljici, ker se ji je izpraznila baterija na mobilnelu. Ko pride na dogovorjeno mesto, jo prijateljica čaka že pol ure in je videti razjarjena.

Š: Joj, oprost! Nisem mogla prej priti! (Iz ego stanja Odraslega se ustrezno opraviči.)

K: Pa kaj je s tabo?! Čakam te sto let! (Kritični Starš jo krega in nagovarja njenega prilagojenega otroka.)

Š: Ja, grozno, da sem te pustila čakati, ampak ne zanalaš. (Opravičilo iz prilagojenega Otroka. Sledi še razlaga iz Odraslega ...) V službi sem morala ostati malo dlje, ker sem morala zaključiti delo.

K: Pa ne znaš poklicat?! (Ponovno kritični Starš.)

Š: Razumem, da si jezna. Zmanjkalo mi je baterije, nisem mogla sporočiti. (Ostaja v Odraslem, reagira mirno, kar prisili Karmen, da se počasi umiri ...)

K: Prav skrbelo me je že, kje si, sem mislila, da si me kar tako odslovila. (Potoži iz Otroka.)

M: Ojoj! Oprost, veš, da tega ne bi naredila. Čisto nič nisem mogla. Tudi meni ni bilo všeč, da sem morala ostati. (Potolaži iz negujočega Starša in nadaljuje iz Odraslega.) Ampak zdaj sva tu, greva na kavico.

K: Se strinjam s teboj. Greva. (Z Odraslim zaključuje situacijo.)

Če se Špela ne bi odzvala mirno in odraslo, bi se situacija začela enako, razplet pa bi bil lahko precej drugačen:

K: Joj, oprost! Nisem mogla prej priti! (Opravičilo iz Odraslega.)

Š: Pa kaj je s tabo?! Čakam te sto let! (Kritični Starš jo krega in nagovarja njenega prilagojenega Otroka.)

K: Pa kaj se dereš name?! Sploh ne veš, kaj je bilo! (Namesto prilagojenega Otroka se odzove kritični Starš, kar vodi v prepir.)

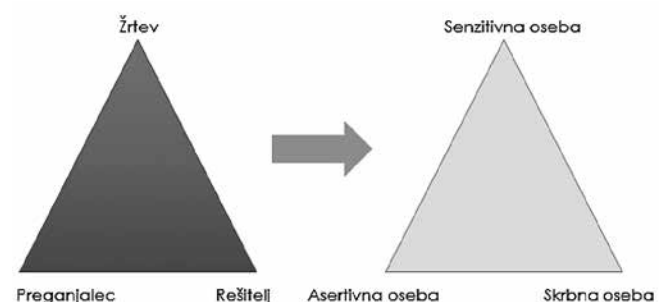
Š: Kaj me briga, kaj je bilo! Ne moreš me pustiti toliko čakati. A ne znaš niti poklicat!?! (Kritični Starš.)

K: Nisem te mogla poklicati, ker mi je zmanjkalo baterije. Sploh pa si čakala itak komaj pol ure. Jaz sem te zadnjič tudi čakala, pa to celo več kot eno uro! Svoje napake pa zmeraj pozabiš! (Razloži iz pozicije Odraslega, toda nadaljuje s kritičnim Staršem, se ne drži le trenutne situacije, temveč »privleče« na dan stare zamere.)

Š: Jaz pozabim?! Kaj pa, ko si ti ... (Prepir se nadaljuje, vrstijo se obtožbe.)

Analiza ego stanj in analiza transakcij nam lahko pomagata k boljši komunikaciji in odnosom. Te različne vloge (Žrtve, Pregarjalca in Rešitelja) zavzemamo v vseh odnosih (s prijatelji, z družinskimi člani ...), tudi v svetovalnem odnosu. Z nobeno od teh pozicij v interakcijo ne stopamo s pozicije Odraslega, zato sogovorniku nismo v konstruktivno pomoč.

Transakcijska analiza pojasnjuje medčloveško komunikacijo s pomočjo koncepta iger, pri čemer je pomen besede »igra« negativen, saj označuje destruktivno komunikacijo. Utemeljitelj transakcijske analize, Eric Berne, je igro definiral kot niz transakcij s trikom. Gre za komunikacijo, ki ima svoj skriti motiv. Ločimo zavestne in nezavedne igre. Zavestne igre se v transakcijski analizi imenujemo igre prevare, saj igralec za doseg svojega cilja namerno uporablja manipulacijo, ki vključuje laži in prevare. Njegova korist je lahko praktična (denar, materialne stvari, status, vpliv) ali simbolična (maščevanje). Nasprotno pa se nezavedne igre igralec ne zaveda. Občutek ima, da se mu igra dogaja in da je žrtev okoliščin ali zlobnih ljudi.



Shema 1: »Dramski trikotnik« in »zmagovalni trikotnik«

Nezavedno igro igralec nevede in nehote ponavlja z eno osebo ali z več ljudmi, ker je v notranjem konfliktu in skuša dokazati, da ima en del njega prav, drug del pa ne. Igralec začne komunikacijo na en način, nato pride do obrata in komunikacijo zaradi notranjega konflikta nadaljuje na drug način, ki je pogosto nasproten in kontradiktoren prvemu. Nezavedne igre, imenovane tudi igre z obratom, so torej igre med deli osebnosti.

Dinamiko iger je mogoče prikazati tudi skozi dramski trikotnik avtorja Karpmana, ki ga je zasnoval na podlagi analize pravljič, ki pogosto temeljijo na prepričanju, da obstajajo »dobri« in »zli« ljudje.

Karpmannov trikotnik: Preganjalec, Žrtev in Rešitelj

V drami ločimo tri vloge, potrebne za dramski zaplet. Nihče v tem trikotniku ne stopa v transakcijo (izmenjavo) s pozicije Odraslega. Posameznik, ki je v vlogi Žrtve, verjame, da je žrtev nečesa, kar je močnejše od njega, verjame, da je dobra oseba, ki trpi, ker jo nekdo maltretira (Preganjalec) in ker je nemočna, potrebuje pomoč (Rešitelja). O psihološki vlogi žrtve govorimo, ko je posameznik odgovoren za svoj položaj, vendar to odgovornost zanika, oziroma se je ne zaveda.

Žrtev (»Ubogi jaz«) zanemarja svoje potrebe in želje, da bi ustregel drugemu, zanika svoje mnenje, poskuša ugajati ter se odreka temu, kako želi živeti. Prepoznamo jo na podlagi naslednjih značilnosti:

- uporaba besed, ki nakazujejo posploševanje in izključevanje (vsi, nobeden, nihče, vse ...),
- kratki odgovori ali pa jih sploh ni,
- izraža občutja brezupa,
- je zahtevna, išče rešitelja, ki jo bo rešil negativnih čustev,
- izraža osramočenost,
- zatrjuje, da je nemočen/-a,
- ne želi vpogleda na težavo z drugega zornega kota,
- je neodzivna na kontakt,
- ni pripravljena na akcijo.

Posameznik, ki je v vlogi Rešitelja, verjame, da obstaja slab človek ali višja sila (Preganjalec), ki ogroža nemočno Žrtev, ta pa zato potrebuje Rešitelja. Rešitelj torej rešuje Žrtev pred Preganjalcem ali pa preganja Preganjalca. Rešitelj (»Naj ti pomagam«) zato:

- z žrtvijo sočustvuje, presega empatičnost v smislu, da se z osebo utaplja v njeni vlogi,

- prevzema odgovornost in žrtev veže nase in ji s tem jemlje odgovornost ter vzpodbuja njeno odvisnost,
- s tem žrtvi »daje dovoljenje, da se ji zalomi«,
- daje nezaželene nasvete,
- rešuje in s tem jemlje sogovorniku odgovornost,
- zaradi potebe po reševanju se počuti krivega, če ne rešuje,
- išče potrditev in priložnosti za sklepanje dogovorov,
- zaradi vloženih naporov se človek v tej vlogi lahko počuti frustriranega, nezadovoljnega in izčrpanega.

Posameznik, ki je v vlogi Preganjalca (»Za vse si ti kriv«), vidi Žrtev kot slabo in ničvredno, sebe pa kot dobrega. V sogovorniku lahko sproži občutja nesposobnosti, neustreznosti, občutek, da so drugi krivi za njegovo bedo, frustracijo in izčrpanost ter pretirano pazljivost pri izbiri besed (zaradi želje po izogibanju konflikta ali potenciranju kritike s strani Preganjalca). V odnosu do druge osebe izraža:

- jezo in frustracijo,
- kritizira,
- zatira žrtev,
- krivi druge, brez da bi se zavedal lastnega doprinosa.

Igranje vlog sicer predstavlja enega od načinov za zadovoljevanje potreb (dokazovanje, da »Sem dober«, »Imam prav«, »Nisem kriv« itn.), in sicer na račun transakcije. Glavni problem igranja igre v svetovalnem odnosu je, da se z igranjem le-te izogibamo resnični težavi – namesto, da bi se posvečali vsebini, se osredotočamo na zadovoljevanje potreb, ki izhajajo iz nas. K sreči pa iz igre lahko tudi izstopimo. Prvi korak je, da igro prepoznamo. Običajno jo prepoznamo takrat, ko se v komunikaciji počutimo neprijetno ali potisnjeni v neko vlogo. Eden izmed načinov, da izstopimo iz igre, je, da sogovorniku povzamemo, kako razumemo dozdajšnji pogovor (»Ponovno me sprašuješ to in to ...«), mu na spoštljiv način povemo, kakšni so naši dvomi glede razpleta tega pogovora (»Z nobenim mojim odgovorom nisi zadovoljen/-a ...«) in kako se ob tem počutimo (»Ne počutim se dobro, če sem postavljen v to vlogo ...«). Torej se postavimo zase na spoštljiv, asertiven način in se s tem ne dovolimo zapletati v igro.

V pogovorih z ljudmi na telefonu za pomoč v stiski prostovoljca lahko prevzame občutek, da mora »rešiti svet«. S tem se postavi v vlogo »Rešitelja«, ki v njem po zaključenem pogovoru lahko pusti občutek nelagodja in nezadovoljstva. Namesto nizanja rešitev je zato boljše

zavzeti vlogo »Skrbne osebe«, ki:

- zna poslušati,
- zna podpreti,
- je sposobna refleksije v pogovoru,
- spoštuje sogovornikovo odgovornost za lastno življenje,
- sogovorniku pomaga, da prevzame iniciativo,
- je odkrita glede pričakovanj,
- je na razpolago, a zna poskrbeti zase in postaviti jasne osebne meje.

Na drugi strani pa v situacijah, ko se znajdemo v vlogi preganjalca, lahko namesto tega zavzamemo vlogo »Asertivne osebe«, in sicer tako, da:

- asertivno izrazimo svoje želje (namesto izražanja jeze in frustracije),
- zavrnemo tisto, česar ne želimo (namesto da krivimo druge, brez da bi se zavedali lastnega doprinosa),
- damo konstruktivno povratno informacijo s svojega gledišča in pri tem uporabimo »Jaz« sporočila (namesto da smo zahtevni do sogovornika).

Namesto da zavzamemo vlogo Žrtve, zavzemimo pozicijo »Senzitivne osebe«, pri čemer:

- si priznamo, da smo ranljivi,
- sprejmemo trenutno situacijo in poskušamo iz nje narediti največ, kar je mogoče,
- dobro premislimo, kaj si zares želimo in kako bomo do tega prišli,
- prevzamimo aktivno vlogo v uresničevanju načrta.

Učenje, kako ne vstopiti v igro ali kako iz nje izstopiti, terja veliko dela na sebi in vaje, ki človeku pomagajo, da se ne zapleta v ponavljajoče se igre, zaradi katerih je nesrečen. Da bi se izognili igranju katerekoli od vlog, je potrebno racionalno odzivanje s pozicije Odraslega, pri čemer oseba izhaja iz situacije »tukaj in zdaj«, govori o svojem doživljanju in dopusti tudi drugemu, da izraža svoje doživljanje. Pomembno je poudariti tudi, da gre za vloge, ki si jih oseba izbere in jih igra, ne pa za njen nesprejemljiv karakter.

Jasna. MB

BRIAN L. MISHARA:

Vloga linij pomoči v emocionalni podpori in preprečevanju samomora: zakaj deluje, katere prakse so najboljše in kakšen je njihov vpliv?

Zelo hvaležna sem, da sem imela možnost doživeti srečanje IFOTES-a v Aachnu, od koder sem prišla s čudovitimi vtisi. Konferenca nam je postregla z mnogimi zelo kakovostnimi predavanji in delavnicami. Na kratko bom povzela predavanje mednarodno priznanega strokovnjaka in avtorja več knjig s področja samomorilnosti, Kanadčana Briana L. Mishara, profesorja psihologije na univerzi v Montrealu in direktorja Centra za raziskovanje in preprečevanje samomora CRISE, saj me je osebno najbolj nagovorilo. Pri delu na telefonu, sploh pri klicih ljudi z najtežjimi stiskami, se namreč velikokrat sprašujem, ali sem naredila dovolj, ali sem sledila osnovnim smernicam društva, kaj lahko izboljšam in na kakšen način. Ravno na tem predavanju sem dobila odgovore na nekaj vprašanj.

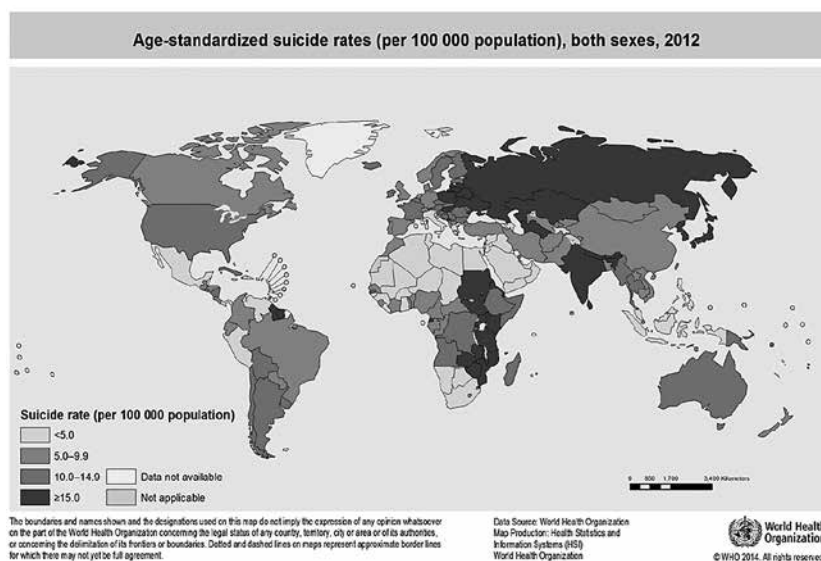
Samomor obstaja od nekdaj, že avtor nekega hieroglifa iz starega Egipta si zastavlja vprašanje: »Naj živim ali grem?« Zasedimo ga povsod po svetu, v večji ali manjši meri, ne glede na narodnost, kulturno, rasno ali versko pripadnost.

Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije (WHO) iz leta 2012 naredi samomor več kot 800 000 ljudi letno, še veliko več pa je poskusov samomora. Najbolj je razširjen v državah bivše SZ, nekaterih vzhodnoevropskih državah in nekaterih afriških državah. Med populacijo 15–29 let pa je globalno celo drugi največji vzrok smrti v letu 2012. (vir: http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/).

Vprašanje, ki se ob teh podatkih zastavlja, je neizbežno: zakaj si toliko ljudi vzame življenje? Katere življenjske okoliščine ali stanja so jih pripeljale do tega, da ne vidijo več nobenega drugega izhoda?

Vzrokov je mnogo, toliko, kolikor je ljudi, ki niso videli več izhoda. Vsi pa imajo nekaj skupnega: želijo si končati trpljenje. Trpljenje, ki se jim v nekem trenutku zdi tako nevzdržno, nesprejemljivo in neizbežno, da so obupali nad življenjem.

Pri pomoči ob preprečevanju samomorilnih dejanj gre torej v bistvu za pomoč, kako bolje tolerirati trpljenje. Velikokrat se ljudje namreč znajdejo v situacijah,



ki jih ne morejo spremeniti, izboljšati. Trpljenje je neizbežno, je polarnost veselju, sreči in del življenja vsakega človeka. Vendar pa so med nami velike razlike v tem, koliko razvita je naša sposobnost spopadanja s težkimi življenjskimi preizkušnjami.

Več kot polovica ljudi se kdaj v življenju znajde v takšni stiski, da pomislijo na samomor, vendar je to le hipna misel, kasneje problem rešijo na drugačen način. Pri nekaterih pa to zraste v namero, ki jo kasneje poskusijo uresničiti, vendar se zadnji hip premislijo, pokličejo na pomoč, ko so npr. že zaužili preveč zdravil ipd. Poskusov samomora je mnogo več kot izvršenih dejanj. Le manjši odstotek ljudi dejansko naredi samomor.

Ravno tu nastopi odločilna vloga podpore pri preprečevanju samomora. V preteklosti je pomoč temeljila bolj na osebnih izkušnjah pomagajočega, zdaj pa so na voljo že rezultati mnogih raziskav iz področja suicidalnosti.

Raziskave kažejo, da so za učinkovito pomoč najodločilnejši trije faktorji:

- empatija,
- spoštovanje in
- pomoč pri opolnomočenju (viri moči).

Telefonske linije za pomoč v duševni stiski, zdaj razširjene že po celem svetu, so na tem področju neprecenljivega pomena. Mnogo svetovnih organizacij se ukvarja s to vrsto pomoči, glede na smernice, po katerih delujejo, pa se seveda precej razlikujejo. Lahko jih razdelimo na dve veliki skupini:

- telefonske linije, ki temeljijo na aktivnem poslušanju in
- telefonske linije, ki temeljijo po principu skupnega reševanja problema.

Tudi med strokovnjaki je tema aktivne pomoči, npr. dajanje nasvetov, predmet mnogih debat in polemik, mnenja o tem se zelo razlikujejo. Nekateri so dosledno proti, argument proti temu stališču pa je, da gre za reševanje človeškega življenja, zato je treba poskusiti prav vse.

B. L. Mishara s sodelavci je l. 2007 v ZDA in v Kanadi izvedel raziskavo, v kateri je zbral podatke 2600 klicev s tematiko akutne stiske. Namen raziskave je bil primerjati pomoč profesionalcev in prostovoljcev in ugotoviti, kateri način pomoči najbolj pomaga.

Rezultati študije so morda presenetljivo, vendar jasno pokazali, da je pomoč prostovoljcev učinkovitejša. Prostovoljci so bolj ocenili krizno situacijo, imeli več empatije, bili bolj spoštljivi do klicincev in tako si jih tudi klicanci precej bolj ocenili.

Pri proučevanju načinov pomoči pa se je izkazalo, da je pri klicih v akutni stiski najučinkovitejše: empatično vživljanje in aktivno poslušanje s čim večjim spoštovanjem v prvih treh minutah telefonskega pogovora, nato pa direktna vprašanja o samomorilskih mislih, pogovor o načinih, kako se oseba spopada s krizno situacijo in pogovor o virih moči klicalca.

Vprašati osebo, ki je v veliki stiski, ali je mogoče kdaj pomislila, da konča vse skupaj, ni narobe! Velikokrat ljudje čutijo veliko olajšanje, da lahko komu končno zaupajo te najtežje misli. O njih namreč v veliko primerih ne spregovorijo nikomur, saj imajo občutek, da jih ne bi nihče razumel. Ko govorijo o tem z nami, se splete človeška vez, ki je lahko rešilna bilka za klicalca, saj ve, da ni sam, da ga nekdo posluša, sliši in (so)čuti.

Pomembno je povečati upanje. To pa prihaja iz virov moči posameznika. Večina pogovora naj bo usmerjena na le-te: »Veliko poguma ste potrebovali, da ste mi to zaupali. Kaj je možno narediti, da se počutite malo bolje, ko imate misli o samomoru? Kaj vam pomaga preživeti dan? Kaj boste storili, ko odložite telefon?« Ni pa dobro vprašati: »Ali ste kaj naredili, da se počutite bolje?« saj bo odgovor: »Ne.«

Prva ugotovitev naj bo: oseba živi. Ni nam treba vedeti vse zgodovine, pač pa le, kaj je tisto, kar jo je ohranilo pri življenju do sedaj.

Letno srečanje Zveze STS: Žalost in krivda

Letošnje, že 26. letno, srečanje Zveze STS je 22. in 23. oktobra 2016 potekalo v Postojni v organizaciji Društva Tvoj telefon. Poleg strokovnih predavanj in delavnic na temo žalost in krivda je bila tudi priložnost spoznavanja znamenitosti Postojne in vedno dobrodošla medsebojna srečanja.

ALENKA REBULA: O občutku krivde

Prisluhnili smo predavateljici Alenki Rebula. Skromni. Simpatični. Bolj majhni kot veliki. Z vijoličastim šalom. Brez računalnika. Brez Power pointa. S profesionalnim nastopom. Samo z mikrofonom. In s skoraj polno dvorano.

Govorila je o občutku krivde, ki je bil zanjo velika in težka tema in najtrši boj njenega življenja. Želela se je soočiti s tem občutkom, ga sprejeti in popraviti. In ko je to storila, je spoznala, da pravzaprav ni tako hudo.

Neupravičeni občutki krivde nas lahko spremljajo vse življenje in postanejo velik problem. Če so ti občutki upravičeni, je veliko lažje. Poti, ki vodijo stran od občutkov krivde, sama spoznava že 8 let po knjigi Blagor ženskam, ko je začela sodelovati z Josipo. Edina in prava pomoč je vera vase. Če imamo občutek krivde, je naše življenje v senci, ki preprečuje, da doživljamo svoje bitje, svojo notranjost, svoje samouresničenje. Vsi imamo namreč temeljno pravico, da v sebi iščemo sebe. Naša pravica in dolžnost je, da sprejemamo sebe in obravnavamo sebe kot bitje, potrebno pozornosti. Smo kot rastlina, ki vzbrsti, raste, razvije liste, zacveti. Smo varuh te dragocenosti in tako moramo biti tudi varuh sebe.

Občutek krivde imamo navadno zato, ker nas drugi učijo in nam govorijo: »Ne skrbi zase, ampak za druge! Glej, kaj delajo drugi in jim pomagaj. Ti sam nisi toliko pomemben.«

In namesto da čutimo moč svojega listja, stebila in cvetov, čutimo sram, strah in krivdo. To ni naravno in nam ni prirojeno.

Kadar starši čutijo določene stvari in jih posredujejo otroku, to otrok prevede v neko svojo nalogo:

- nasilje pri starših: to otrok vidi, vzame nase in to bo njegovo notranje vodilo tudi, ko bo odrasel;
- sprti starši: njegova naloga postane, da jih poveže, da ustvari ljubezen, da jih pomiri; če tega ne naredi, ga preganja občutek krivde;
- bolni starši: mora ozdraviti svojo družino – to prevzame kot obvezo, to je njegov program, ki ga vnese vase;
- osamljeni starši: mora jih obiskovati, tudi če mu je to v breme, tudi če mu je to velikokrat ali vedno odveč.

Vsa ta navodila otroku in pozneje odraslemu in tudi nam sedejo v dušo in zasenčijo naše lastne potrebe. Videti je, kot da moramo živeti tako kot hočejo drugi, kot da se ne smemo pojavljati in priti v svoj notranji prostor, v svojo notranjo pokrajino, v svojo notranjo domovino.

Imamo pravila, kaj smemo in kaj ne smemo biti, kaj smemo in česa ne smemo storiti, kam in za koliko časa moramo iti, kdo lahko pride in ne pride k nam ...

Podzavestno sprejemamo neko »korejsko diktaturo«, živimo v preganjanosti in strahu. Če ne, se v nas zbuja občutek krivde.

Primeri iz Alenkinega življenja:

- Otrok nabira ciklame, lepo mu je in pozabi priti pravočasno domov. Ko pride, se mu ne zahvalijo za šopek, ampak ga natepejo, ker je zamudil.
- Deklica, stara 15 let se ne razume s fantom, zapusti jo, ona je zelo žalostna. In starši so veseli, da je tako, saj je premlada, da bi imela fanta.
- Ona podrsa nov avto in on znori. Nov avto! Njegov avto! To je tragedija!

- Pridejo obiski in stanovanje je razmetano. Ni hujšega!
- Zdravnik ti je prepovedal sladko, ti pa ješ piškote. Strahota!

Sesedemo se in gremo v nič. Zrušimo se pod pripombami in občutki krivde, s katerimi živimo in so močno v nas. To je hkrati tudi opozorilo, da začnemo delati drugače!

Zavedati se, kaj delamo narobe, je zelo težka naloga. Prav tako je to težko priznati sebi in drugim. To zmorejo samo veliki posamezniki z veliko podporo. Otrokom je še težje. Ne zahvalimo se jim, ker so nekaj priznali, ker so povedali resnico, ampak jih kaznujemo, ker so nekaj narobe naredili.

Na svoje najbližje vplivamo, jim silimo svoje odločitve. Druge vlečemo v svoje odločitve. Brez občutka krivde. Vplivamo na slog sobivanja. Zopet brez občutka krivde.

Svoboda nastopi tedaj, ko naše počutje ni odvisno od drugih.

Priznati si moramo enakopravnost. Ne sme nas bremeniti občutek krivde, če komu ne ustrezemo.

Enaki smo. Trpljenje se je izravnalo. Preiti v razmerje enakopravnosti – to je naša pravica in dolžnost.

Primer: nekdo je obupan, sam, brez službe, brez denarja, bolan. Pripravljeni smo sodelovati, če on sodeluje. Posodimo mu denar, ga povabimo na večerjo, pomagamo mu najti terapijo. Ni nam težko to storiti zanj. Lahko pa, da noče na terapijo, služba mu ni všeč, ker je treba delati, noče k zdravniku ... Tedaj mi, ki smo mu hoteli pomagati, začutimo breme. Ko pomagamo in drugi sprejmejo našo pomoč, pridobimo tudi mi, saj smo v službi življenja.

Nekdo svoje potrebe dojema kot svete, naših pa ne. Nam daje s tem občutek krivde?

Ne, tudi naše potrebe so svete in nedotakljive. Poslušati moramo svoje srce in svoje telo in ne uma. Ja, poslušaj za telo. Naše telo točno ve, česa noče. Nismo dolžni biti v olajšanje nekemu, če si noče sam pomagati. Pomagamo, ko vidimo, da si pomaga tudi sam.

Sami sebi lažemo na neki globalni ravni, ker mislimo, da sami sebe ne potrebujemo, ker mislimo, da nas otroci ne potrebujejo. Izmikamo se svoji najgloblji odgovornosti. Te stvari nas lahko zavedejo. Poznamo velike tragedije v družini posameznikov, ki mislijo, da so veliki človekoljubi in da jih tudi drugi vidijo tako.

Dajemo, ne da bi prejeli. To je iluzija. Ne prejemo vedno, ko dajemo (primer krvodajalstvo) To ne

more dolgo trajati. Lahko damo tisto, kar imamo, malo tega, ne pa neomejeno in ne komurkoli.

Želimo biti svetniki. Tudi to je iluzija. Zanimivo bi bilo vedeti, kako živijo, kaj delajo in kaj se dogaja z njimi v njihovi svetosti. Pomislimo na to:

- skromnost: nisem idealen, nihče ni v resnici skromen, vsak ima neke potrebe.
- resnica: ni res, da potrebujemo malo ljubezni in pozornosti. Ogromne so naše potrebe po ljubezni in pozornosti, prav tako velike, kot potrebe po zraku, da lahko dihamo in živimo!
- odgovornost: ne prelagam na druge, najprej poskrbim zase.

Dajemo in sprejemamo lahko brez občutka krivde. Najprej morajo biti izpolnjene naše potrebe po ljubezni in nežnosti, da se dobro počutimo. Šele potem to lahko delimo naprej.

Pristna ljubezen, ki zdravi svet, je vedno rodovitna. Množi se tisto, kar prejemamo in to lahko delimo naprej. Nežnost, podporo in ljubezen. Vsi potrebujemo priznanje, da smo nekaj dobro naredili.

V ljubezni in odnosih rastemo in se razvijamo, ko si upamo povedati in narediti.

Notranjo svobodo razvijemo, ko dajemo takrat, ko želimo dati in ko dajemo toliko, kolikor želimo sami dati.

Nekdo nekoga potrebuje vsak dan. Ja, vendar ne samo mene. To si mora sam urediti. Potrebujemo ljudi, ki nas učijo svobode in nam tega ne očitajo. Ob posameznikih, ki nam požirajo svobodo, je težko živeti. Dopustiti nam morajo notranjo suverenost in poštenost odločanja.

SKLEP:

Ljudje iščemo in potrebujemo tisto, ob čemer nam zaigra srce!

Moramo biti sonce sebi in sonce drugim!

Moramo povabiti druge v svojo zeleno deželo!

Hvala.

Gospa Alenka je čisto na koncu povedala, da se je bala, da ne bo razumljena. Menim, da je bila zelo razumljena. Razumeli smo tudi njen nasvet, naj skrbimo za svoje telo in dušo, saj je to najboljši boj proti raku. In da svojemu telesu vsak dan znova povemo: To sem jaz! Brani me! Če mu ne rečemo, tega ne bo naredilo. To je drugačna in nova naloga žensk.

MATEJ TORKAR: Proces žalovanja pomaga

V drugem predavanju je g. Torkar spregovoril o žalosti in žalovanju ter se navezal na njegovo prvo predavanje, kjer je govoril o različnih tipih navezanosti. V uvodu je definirjal žalost kot posledico izgube. Z izgubami se ljudje v življenju soočamo že od rojstva dalje. Občutek izgube, pogrešanja se pojavi, ko v življenju koga izgubimo, zapustimo, moramo »spustiti od sebe«. Občutek izgube je močno povezan s tipom navezanosti; večja, kot je navezanost, večji je občutek izgube. Ker smo ljudje odnosna bitja, sta žalost in bolečina najmočnejši takrat, ko se odnos prekine oz. konča. Za večino ljudi je najtežje, ko se morajo posloviti od njim drage ali bližnje osebe. Pomembno sporočilo, ki nam ga je predavatelj povedal, je, da žalost in bolečina ob izgubi ne pomenita, da je vsega konec, ampak da se je nekaj pomembnega končalo. Vendar se to lahko spremeni; živi naprej, na neki simbolni ravni.

Težko je ločiti med tem za čimer žalujemo in od česa vse se poslavljam. Pomembno je, da žalosti ne potlačimo oz. odrinemo, saj nam lahko žalost, ki je ne dopustimo (zaradi osebnih ali zunanjih razlogov), ostane kot rana na duši in v takšnem primeru je potrebno veliko energije, da se ta rana zaceli. Miti, ki se v družbi pojavljajo o žalovanju (npr. čas zaceli vse rane, moški ne jočejo, žalujoči naj naredi vse potrebno, da pozabi smrt ljubljene osebe ...), povzročijo, da se žalujoči počutijo še bolj nerazumljene in še bolj osamljene. Tipična vprašanja, ki si jih zastavljajo, so: »Ali bom zmožel prenesti toliko bolečine?«, »Kaj bo potem z menoj?«, »Ali je možno najti nov smisel v življenju, ko sem izgubil vse, za kar je bilo vredno živeti?« ...

Potrebno se je zavedati, da je žalovanje proces, ki je naravna reakcija na izgubo, in ne bolezensko stanje. Izkušnja žalovanja je edinstvena za vsakogar, torej ni pravih in napačnih načinov žalovanja, ampak so le individualni. Žalujočemu je potrebno pustiti, da tovrsten proces predela na sebi lasten način ter mu nuditi podporo. Na proces žalovanja vpliva več dejavnikov: socialni sistem podpore (okolje, miti, odnosi ...), starost (izgubljene osebe in žalujočega), duhovnost, verska pripadnost (verni lažje premagajo), nerešene zadeve z osebo, ki je umrla, narava odnosa z osebo (tip navezanosti) ...

Vsak potek žalovanja je torej individualen proces. Obstajajo pa neke zakonitosti, ki kažejo, ali se ta proces

odvija po naravni poti ali se bo zavlekel. Nekateri avtorji opisujejo proces žalovanja v štirih fazah (trajanje je le okvirno, faze so lahko tudi v drugačnem vrstnem redu):

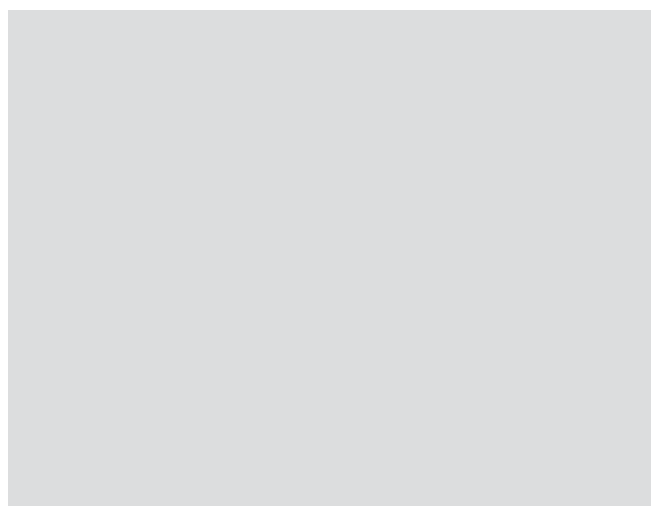
- Faza šoka: obdobje neposredne prizadetosti, ki lahko traja ure, dneve ali tedne po smrti. Žalujoči se ne zaveda, kaj se dogaja, deluje omrtvičeno, samodejno. Šok je obrambna reakcija in pomaga, da nas kriza popolnoma ne preplavi.
- Faza protesta: lahko traja tedne, navadno pa do nekaj mesecev po smrti. Pojavi se jeza (razmišljanje o tem, da to, kar se je zgodilo, ni pravično, in razmišljanje o tem, zakaj se je to zgodilo prav meni), lahko krivda, sram, občutek zapuščenosti, tudi panika, občutek izgube nadzora.
- Faza dezorganizacije: lahko traja od nekaj mesecev do enega leta ali več. Gre za streznitev, da je smrt nepovratna. Navadno se pojavljajo različne osebne težave, tudi depresija, pomanjkanje smisla. Počutje niha (težje je ob vseh večjih praznikih, obletnicah ...). V tej fazi gre lahko tudi za predelovanje žalosti, bolečine: izpuščanje pogrešanega, lažje prenašanje spominov. Če žalujoči v okolju nima podpore in pomoči ima občutek, da je res sam. To obdobje je lahko zelo težko.
- Faza sprejemanja: po približno enem letu in več. Žalujoči pretrga vezi z izgubami in začne postopoma iskati nove stike, nove pomembne odnose. Pogosto ta faza vsebuje tudi spremenjeno podobo o sebi (novo iskanje smisla ...).

Pri procesu žalovanja je žalujočemu v pomoč vpetost v življenjski proces (da se vrne nazaj v normalne življenjske procese – služba ...), podpora bližnjih (razumevanje in sprejemanje), da ga nekdo posluša, ter podpora in razumevanje širšega okolja (še posebej, ko je žalovanje dolgotrajno in težje). Kadar se srečamo z žalujočim, pogosto ne vemo, kaj naj mu sploh rečemo. Splošno pravilo, ki velja, je: če ne vemo, kaj bi rekli, bodimo raje tiho in poslušajmo. Rečemo lahko npr.: »Žal mi je za tvojo izgubo.«, »Normalno je, da si žalosten.«, »Prav je, da govoriš o njem.«, »Vzemi si dovolj časa« ... Nikakor pa ne: »Pozabi in uživaj življenje naprej.«, »Nehaj jokati, ker s tem obremenjuješ ostale družinske člane.«, »Bila je božja volja.«, »Spoznala boš novega.«, »Bodi močan za atija/mamico, za otroke« ...

Posebna pozornost je potrebna, kadar se srečujemo z žalujočimi otroki in mladostniki. Velja si zapomniti, da otroci žalujejo drugače kot odrasli. Pogosto tako, da ne kažejo, da so žalostni (npr. opuščajo dejavnosti, ki

jih imajo radi, se neprimerno vedejo, so prepirljivi ...). Večkrat so tudi pozabljeni ali preslišani žalovalci. Za otroke je pomembno, da imajo svoj prostor (čustveni) za žalovanje. Potrebujemo ustrezno sočutje in podporo. Potrebujemo iskreno in sočutno resnico o smrti (tj. zelo pomembno, saj pogosto ne povemo prave resnice zaradi naših lastnih strahov, otrok pa ima lahko zato kasneje velike težave). Še bolj pomembna je resnica, ker se lahko otroci čutijo krive za smrt osebe, še posebej, če jim je ona ali kdo drug govoril na tak način, ali jih strašil, da bo njihovo obnašanje pripeljalo do smrti nekoga. Pomembno je, da imajo ob sebi navzočo ljubečo in skrbno osebo, ki jih bo razbremenila krivde. Različno stari otroci različno doživljajo smrt in izgubo – zato so tudi načini pomoči različni. Predavatelj je povedal, da v Slovenskem društvu hospic med drugim izvajajo različne programe za žalujoče odrasle, otroke in mladostnike. Med slednjimi je omenil tudi »Tabore za levjesrčne« (to je tri in pol dnevni vseslovenski tabor za žalujoče otroke in mladostnike v starosti od pet do sedemnajst let, ki so doživeli smrt bližnje osebe, od izgube pa naj ne bi preteklo manj kot šest mesecev in ne več kot dve leti). Dejstvo pa je, da žalujoči otroci potrebujejo predvsem odrasle, ki bodo razumeli, da žalujejo na svoj način in jim dali ustrezno podporo.

Janja, TRB



LIDIJA BAŠIČ JANČAR: **Žalovanje in krivda, težavni** **medgeneracijski odnosi ali izziv**

Dom in družina

Dom je tam, kjer je bližina, je tam, kjer je tudi fizično družina. Družina je vedno vpeta v življenjske cikle in tudi posameznikov razvoj vedno poteka znotraj cikla

razvoja družine. Družina je celica, ki je močnejša od posameznika, zato vsi procesi, ki se dogajajo v družini kot sistemu, vplivajo na posameznika in njegov razvoj.

Dober občutek o sebi

Dojenček oziroma otrok je biološko predispozicioniran, da s svojim vedenjem (jok, smeh) izzove zblíževanje s skrbnikom. S svojim vedenjem izraža svoje potrebe po ljubljenosti, slišnosti, upoštevanju, zažljjenosti – če starši te klice po pozornosti prepoznajo in otrokove potrebe uspešno zadovoljujejo, otrok razvije dobro podobo o sebi in o drugem. Če so skrbniki oziroma starši sami travmatizirani ali če se soočajo s hudimi čustvenimi ali duševnimi stiskami, to onemogoča njihovo uglaševanje na otroka in zadovoljevanje njegovih potreb. Tako se dinamika odnosa obrne: otrok začne »skrbeti« za svojega starša.

Občutek o sebi (in drugih) posameznik vedno izgradi na podlagi odnosov s skrbniki. Osnovo tega občutka ljudje pridobimo s pomočjo izgradnje navezanosti s skrbnikom. Navezanost definiramo v okviru dveh dimenzij, kot presek dimenzije tesnobe in dimenzije izogibanja. Na podlagi teh dveh dimenzij ločimo štiri tipe navezanosti, ki pomenijo različne načine izgradnje in doživljanja medsebojnih odnosov.

Cena prej opisane dinamike (gl. prejšnji odstavek v zvezi z neuglašeno na otroka) je razvoj ene od oblik negotove navezanosti, ki s seboj nosi številne posledice, ki se kažejo na različnih področjih posameznikovega življenja, od načinov stopanja v odnose do načinov soočanja s stresom. Dinamika odnosa med skrbnikom in otrokom se prenese tudi na kasnejše življenje in odnose.

Vpliv travme na posameznikov razvoj

Travmo predstavljajo vsi močno stresni dogodki, katerim je skupno, da izrazito zarežejo v posameznikovo dušo. Njen vpliv je vseprežemajoč, saj zaznamuje možgane, ki v osnovi uravnavajo vse duševne procese. Vsaka travma se globoko zapiše v telo otroka, v možgansko strukturo in ga razvrednoti, v njem pusti občutek sramu, krivde, žalosti, bolečine, potlačene jeze. Osebo spremlja celo življenje – zaradi preživete travme ima težave vse svoje življenje, zaznamuje ga v vseh nadaljnjih odnosih, še posebej v najbolj intimnih.

Odziv možganov na travmo

Naše čustveno odzivanje je odvisno od delovanja korteksa in limbičnega sistema. Slednji je vir takojšnjega

odzivanja, medtem ko je korteks tista struktura, s katero zmoremo regulirati svoja čustva. Korteks nam omogoča višje duševne funkcije, kot so razmišljanje, odločanje, načrtovanje, pomnjenje in zavedanje. Travma s svojim usodnim pečatom vpliva na možgansko strukturo tako, da povzroči nezmožnost regulacije čustev. Pri pomirjanju otroka je ključno, da starš zazna otrokovo napetost in jo ubesedi. To otroku omogoča pomiritev in predelavo travme. V osnovi to pomeni, da to otroku omogoči vzpostavitev povezav v možganih.

Zdrava in nezdrava krivda

Zdrava krivda pripelje do sočutja do sebe in do drugega. Ob doživljanju le-te je človek pripravljen sprejeti odgovornost za svoja dejanja. V osnovi pa predstavlja problem nezdrava krivda, ki se kaže v obliki nenehnega premlevanja in obtoževanja samega sebe za stvari, ki so se zgodile in prevzemanja odgovornosti za stvari, nad katerimi nismo imeli vpliva. Tak zlovesč cikel nam onemogoči premik naprej. Žrtve zlorabe so pogosto prežete z občutki krivde (pod katero se pogosto skriva tudi sram, ki je sam po sebi čustvo, s katerim se zelo težko soočimo) in z jezo.



Krivda in prevzemanje vloge žrtve pa lahko deluje podobno kot obrambni mehanizem. Če človek ostaja v vlogi žrtve, se mu ni potrebno soočiti z bolečino, ki je povezana s travmo, in tako ostaja na isti poziciji ter se ne more premakniti naprej. Prav tako je tudi odstopanje od prevzemanja odgovornosti za svoje življenje in iskanje krivca »tam zunaj« eden od obrambnih mehanizmov, ki hkrati posamezniku onemogoča predelavo travme in možnost za upanje v izgradnjo zadovoljujočih, iskrenih in lepih odnosov.

Žalovanje in odpuščanje

Medgeneracijski prenos travme in težkih občutij zahteva žalovanje nad tistim, kar se je zgodilo in česar nismo imeli. Žalovanje je stvar posameznika. Človek se odloči za odpuščanje predvsem zaradi sebe, zaradi

svoje notranje potrebe in je na strani tistega, ki se mu je zgodila krivica. Pomeni doseganje notranje svobode.

Kot primer medgeneracijskega prenosa bremena travme smo si ogledali nekaj ključnih odsekov filma Bratovščina Sinjega galeba, kjer junak glavne zgodbe nosi breme, ki je bilo naloženo njegovemu očetu (izločitev iz skupine). Da bi ponazorili razrešitev medgeneracijskega prenosa bremena travme, smo si naposled ogledali še zadnji izsek iz zaključnega dela filma Bratovščina Sinjega galeba, kjer vidimo, da je Ivo s pomočjo drugih ljudi naredil tisto, kar bi moral že oče po tem, ko je storil hudo napako.

Okrevanje in zdrave razmejitve med generacijami

Družinske skrivnosti in tabuji niso nobena redkost, vendar pa velja, da več, kot vemo o družini in njeni preteklosti, več imamo izbire za to, kako bomo živeli. Kdor se ne spomni zgodovine, jo namreč ponavlja.

Podobno velja za travme: teža neizrečenih travm se prenaša iz generacije v generacijo, zato je poznavanje družinske dediščine koristno. Neizrečeno čutenje se namreč prenaša v naslednje generacije tudi več generacij naprej. Čutenja, ki še niso razrešena, bodo zagotovo iskala razrešitev v naslednji generaciji. Kdor ne pozna svoje preteklosti, jo je prisiljen ponavljati. Poznavanje družinske dediščine pa nas lahko osvobodi do te mere, da spremenimo svojo prihodnost.

Jasna, MB

Praznovanje 20-letnice *delovanja* društva

Ob praznovanju 20-letnice delovanja Društva Zaupni telefon Samarijan smo želeli dan pred svetovnim dnevom preprečevanja samomorov z dogodkom »Slišim tvojo stisko« opozoriti na vseobsegajoče posledice stiske in vzpodbuditi vse, ki se soočajo s stisko, da pravočasno poiščejo pomoč.

Na Slovenski cesti v Ljubljani je bila postavljena ulična inštalacija s simboličnim pomenom:

- 70 m dolga miza je ponazarjala povprečno število pogovorov na dan, ki jih s posamezniki v stiski opravimo na zaupnem telefonu za klic v stiski;
- 220 telefonov je ponazarjalo število prostovoljcev, ki smo na voljo za pogovor v stiski;
- zvočni posnetki stisk, ki ste jih slišali ob dvigu telefonske slušalke, so bile sicer zaigrane a vsem znane stiske in so ponazarjale razsežnost le-te ter da ta ne sodi le za zidove psihiatričnih ustanov. Vsaka je pomembna.
- Zastava »Slišim tvojo stisko«, ki je visela iz Nebotičnika je sporočala, da pomoč obstaja. Lahko pomaga že pogovor, ki razbremeni in nam odpira nove poti.

- Na okrogli mizi, ki je potekala na Nebotičniku smo spregovorili o stiski in njenih posledicah s strokovnjaki.

S slavnostno prireditvijo, ki je bila 10. 11. 2016 v Festivalni dvorani, smo se želeli na simboličen način zahvaliti vsem, ki ste prispevali k nemotenemu delovanju telefona za klic v stiski: 952 prostovoljcem, financerjem, donatorjem in drugim podpornikom. Dogodek je potekal pod časnim pokroviteljstvom predsednika RS Boruta Pahorja.

Na prireditvi je bil premierno predstavljen kratek film »Slišim tvojo stisko«, ki sporoča, da pomoč v stiski obstaja. Ena izmed pomoči je klic na zaupni telefon Samarijan. Ob tej priložnosti je izšel tudi zbornik, ki zajema kratek pregled dvajsetletne poti delovanja društva.

Prireditev je bila tudi priložnost, da smo se srečali in se drug drugemu zahvalili za delo, ki ga nesebično opravljamo.

Sabina, LJ

Poslanica Vlaste Nussdorfer ob praznovanju 20-letnice DZTS



Spoštovane in spoštovani,

zbrani ob 20-letnici ustanovitve Zaupnega telefona Samarijan.

Še posebej pozdravljam ustanovitelja tega telefona, spoštovanega gospoda Marjana Žvegliča, ki je danes z vami.

Ko sem prebrala, da ste opravili prek 500.000 pogovorov z ljudmi, sem se zamislila in si kot varuhinja rekla: »Koliko težav, koliko krivic, koliko nespoštovanja človekovih pravic je bilo v teh opravljenih pogovorih?« In opravljate še sedaj izredno težko delo. Kajti ljudje, ki zaupajo nekemu na drugi strani žice, zagotovo nimajo nekoga ob sebi, ki bi mu lahko povedali žalostno usodo in zgodbo. In zato ste njihovi tolažniki, njihovi pomočniki. Tisti, ki jim pomagata prebroditi zelo težke trenutke. Zato se vam kot varuhinja zahvaljujem in upam, da boste lahko to svoje plemenito delo in poslanstvo nadaljevali še veliko let. Čestitke ob vašem prazniku in ponovno hvala!

Vlasta Nussdorfer, varuhinja človekovih pravic v RS

Slišim tvojo stisko

Povzetek okrogle mize, Kavarna Nebotičnik, 9. 9. 2016

Poseben je bil že sam prihod pred nebotičnik. Čisto od vrha do tal zgradbe je visel moder transparent z napisom SLIŠIM TVOJO STISKO in s številko našega telefona 116 123. Vzdlž nebotičnika je bila dolga miza (70 metrov, kolikor je v povprečju številno pogovorov na dan), pokrita s temno modrim prtom in na njej 220 telefonov, prav toliko kot je nas, prostovoljcev, ki dežuramo na telefonu in vsak dan 24 ur, ponoči in podnevi, ob sobotah in nedeljah, ob delavnikih in praznikih, 365 dni na leto poslušamo stiske, takšne in drugačne.

Stiske, ki stiskajo, ne dajo spati, so nevarne, nasilne, ki bolijo in ogrožajo, govorijo, se bojijo, molčijo ...

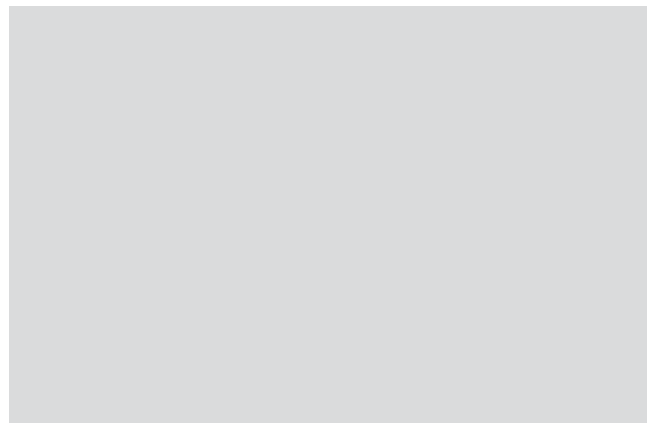
Na telefonih so bili predvajani posnetki stisk, resničnih, vendar zaradi zaupnosti in anonimnosti zaigrani. Mimoidoči so dvigali slušalke in poslušali. Gledala sem njihove obraze: resni, presenečeni, začudeni, žalostni, prestrašeni, radovedni, zamišljeni ... Nihče ni ostal ravnodušen.

Tudi jaz sem dvignila telefon in slišala prestrašeni in jokajoči glas, ki je prosil: »Pomagajte mi ... Ne zmorem več ... Poslušajte me ... Pomagajte mi ...« Kako zelo znano! Kako zelo resnično! Kako zelo pogosto!

Termin in prizorišče dogodka nista bila izbrana naključno – 10. 9. je svetovni dan preprečevanja samomorov, nebotičnik pa je doživel tudi že takšne tragične dogodke.

Voditeljica Alenka (Mirt) Kesar, znana s POP TV-ja, je uvodoma vprašala sebe, sogovornike in publiko KAJ POMENI STISKA? Tisto, kar nas stiska. Tisto, kar boli. Tisto, kar ne pusti mirno živeti. Iz male stiske lahko zraste velika. Vsi mi to doživljamo. In dobro je vedeti, kje lahko dobiš pomoč. Ena takih pomembnih pomoči je prav gotovo Zaupni telefon Samarijan in številka 116 123. Oglasi se nekdo, ki te posluša, ki ti da vedeti, da nisi sam, ki ti lahko pomaga najti izhod.

Besedo je predala Marjeti Ferlan Istinič, ki je zastopala Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in



enake možnosti dr. Anjo Kopač Mrak, saj se ministrica okrogle mize zaradi drugih službenih obveznosti žal ni mogla udeležiti, je pa prevzela častno pokroviteljstvo dogodka. Prebrala je njeno pismo, s katerim je kratko predstavila Ministrstvo, njihovo delo, način reševanja stisk, naloge ministrstva in številne dejavnosti, socialno-varstvene programe, svetovanje, financiranje programov nevladnih organizacij, ki se prilagajajo potrebam ljudi v duševnih in drugih stiskah, financiranje prostovoljstva in programov, ki dopolnjujejo delo ministrstva. Pohvalila je delo našega zaupnega telefona in nam zaželela uspešno delo še naprej.

Magda, predsednica društva, je uvodoma povedala, da je stiska del našega vsakdana. Dežuramo, poslušamo, pomagamo. Nismo heroji, to delamo s čutečim srcem vsak dan znova, pri vsakem dežuranju na telefonu. Zahvalila se je medijem, ki javnosti posredujejo številko 116 123 in zahvalila se je tudi vsem, ki dežurajo na Samarijanu noč in dan, vsak dan v letu. Hvala, Magda.

Voditeljica je nato predstavila sodelujoče na okrogli mizi:

- Žigo Valetiča: moža in očeta 5-letne deklice, pisatelja, pesnika, grafičnega oblikovalca in ilustratorja. Sam je doživel izkušnjo samomora, ki se na srečo ni zgodil;
- Alenko Tančič Grum, dolgoletno prostovoljko na Zaupnem telefonu Samarijan, supervizorko, zdaj

- zaposleno na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje;
- Lilijano Ločniškar, osebno zdravnico v Zdravstvenem zavodu Revita in tisto, ki se pogosto prva sooči s stisko bolnikov;
- Sabino Gombač, strokovno vodjo društva Zaupni telefon Samarijan in prostovoljko na telefonu.

Žiga Valetič

je s fičkom povzročil nesrečo, v kateri sta bila udeležena tudi dva njegova prijatelja. Čelno so se zaleteli v pajka. Njegov najboljši prijatelj je umrl in njega je zajela globoka žalost, ki je ni znal pregnati. O hudih fazah depresije je povedal: »Ko si želiš umreti in nimaš več želje živeti. Vse to je pogojeno z biokemijo, izgubiš vse občutke, razum te vodi tako, da misliš, da si zdrav, v resnici pa ni tako. Realnost je drugačna.« Misli je, da se bo to nehalo, pa se žal ni. Imel je občutek, da bo njegovo življenje razpadlo. Ljubečo punco je odrinil od sebe, ker je v njej videl življenje. Zelo hudo je bilo po štirih letih, njegovo življenje je bilo kaos. Tobogan. Gor in dol. In takrat je pomislil na samomor.

Pomoč je iskal pri psihiatru. Ko je prišel drugič k njemu, ga on ni več poznal, ni več vedel, kdo je in to ga je silno razočaralo. Našel pa je učitelja, ki ga ima še vedno. To je indijski mislec Prem Rava, oče petih otrok, izreden človek. Pomagal mu je spoznati osebne vrednote ter življenje prevrednotiti. Učinek ni bil takojšen, je pa šlo vse bolje, čeprav mu življenje vedno znova nalaga bremena.

Vesel je Samarijana. Pred 25-imi leti ga še ni bilo. Takrat je bila zelo velika stigma okrog vsega, kar je bilo povezano s psihiatrijo: »Ta je bil v Polju!«

Danes so nevladne organizacije vmesno polje. Spoznavajo te težave, ki so včasih samo začasne in minejo, lahko pa so dolgotrajne in privedejo do hujših travm. Žiga se zaveda, da moramo za svoje duševno zdravje stalno skrbeti, saj smo vsi ranljivi. Zaveda se, da ljubi kar nekaj ljudi, ki bi jih lahko zelo prizadel. Nekatero zadevo rešuje s pomočjo humorja. Napisal je knjigo Tunel – trgovina s samomorilskimi pripomočki, v kateri resne stvari opisuje humorno.

Žiga je povedal, da pisanja in nastopanja v javnosti ne izvaja zaradi lastne promocije, ampak je pisanje zanj še vedno terapija. Prav tako je zanj terapija oblikovanje. To dela vsak dan in to ga pomirja in osrečuje.

Ko je šel raziskovat, kaj in koliko je napisanega o samomorih, je ugotovil, da pravzaprav nič oz. zelo malo. Samo dr. Lev Milčinski je v začetku 70-ih let

napisal nekaj o samomorih. Ideja o knjigi se je razvila ob pisanju bloga na to temo, saj je dobil zelo velik odziv.

Alenka Tančič Grum

je povzela, da je takšne zgodbe že slišala na telefonu in se nanje odzivala zelo različno. Odvisno od tega, kakšna je bila celotna zgodba. Zdaj dela na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje in je zelo aktivna na področju preprečevanja samomorov v treh delih: depresija, stiska, sproščanje. Za različne stiske imajo različne svetovalce.

Na področju ozaveščanja o depresiji delajo že od leta 2014 in ocenjujejo, da je to med ljudmi dobro sprejeto, prav tako pa tudi nove oblike pomoči.

Izkušnje, ki jih je pridobila na telefonu, ji zelo pomagajo. Telefon daje širino. Ljudje iz različnih krajev, poklicev, starosti, z različnimi problemi in z različnim doživljanjem stisk.

Dr. Lilijana Ločniškar

je kot osebna zdravnica pogosto prva, ki sliši za stisko človeka. Je prva bojna linija za tiste, ki so v stiski, teh pa je žal vse več. Vsak trenutek je lahko kritičen, saj tudi medčloveški odnosi niso več tisto, kar so bili. 20 % vseh njenih obravnav pacientov ima v ozadju neko stisko, takšno ali drugačno.

V pogovoru je treba najprej pridobiti zaupanje človeka in vzbuditi občutek, da se lahko pogovarja, da se odpre, da zaupa svojo stisko, da pove sam od sebe. To je velikokrat težko. Ko začnejo govoriti, počasi izpostavijo svoj problem. Njena osebna podpora v stiski je njena družina, ki ji lahko zaupa. Ob njej delajo še trije zdravniki, ki jo razumejo in poslušajo in so pripravljeni pomagati.

Sabina Gombač

je predstavila Zaupni telefon Samarijan, ki deluje vsak dan 24 ur, vse dni v letu, osnovna načela, po katerih deluje telefon, zakonitosti načina pogovora in kdo pogovore opravlja.

Predstavila je pot, ki jo mora opraviti zainteresirani posameznik družbe, da postane usposobljen prostovoljec ter usposabljanje in drugo podporo, ki jo društvo omogoča prostovoljcu ob samostojnem delu. Občinstvu je približala stiske, zaradi katerih se klicalec odloči, da pokliče na telefon ter predstavila namen dogodka.

Anica Mikuš Kos: Sprejemanje drugačnosti

Z velikimi pričakovanji sem se udeležila predavanja na temo Sprejemanje drugačnosti dr. Anice Mikuš Kos. Navdušila me je njena toplina, strokovnost in sposobnost predstaviti temo na tako zanimiv in razumljiv način. Je otroška psihiatrinja, delovala je na oddelku za otroško psihiatrijo na ljubljanski Pediatrični kliniki in bila vodja Svetovalnega centra za otroke in mladino. Je predsednica Slovenske filantropije in je bila v okviru svojih dejavnosti letos ponovno tudi v tujini. Odkar se je upokojila, pa velja za eno vodilnih strokovnjakinj za pomoč otrokom z vojnih območij. Rdeča nit teme je bila poleg sprejemanja drugačnosti STRPNOST.

Strpnost, pravi dr. Anica Mikuš Kos, je pripravljenost sprejemati vedenja in verovanja drugih ljudi.

Viktor Frankl je zapisal: »Da sem strpen, to ne pomeni, da se strinjam z vero drugega. Pač pa pomeni, da drugemu priznavam pravico verjeti in ubogati njegovo lastno vest.«

Strpnost je to, da dopuščam ljudem okoli sebe, da razmišljajo, delujejo in živijo po svojih prepričanjih. Pomeni sprejemanje dejstva, da smo si ljudje različni in imamo vsi pravico biti takšni, kot smo, ne le JAZ temveč tudi TI in ON, ONA ... To še ne pomeni, da se z vsem strinjam, da ne smem povedati, kaj si mislim, ampak da sprejemam svojega bližnjega takega, kot je.

Nekje pa le je meja naše strpnosti, določitev meje pa je osebna izbira. Zavedati se moramo, v koliki meri je nekdo sam odgovoren za svoje vedenje.

Strpnost do drugačnosti pogojuje tudi sposobnost empatije, delimo pa jo na dva dela:

- intelektualni del empatije: razumem, da nekdo nečesa ne zmore (starejši ljudje), razumem, da je nekdo levičar in ne zmore pisati z desnico kot jaz, razumem, da stalni klicalci, ki se vedno vrtijo v istem začaranem krogu ne zmorejo drugače ...);
- čustveni del empatije: odsotnost agresije, pripravljenost pomagati, sprejemanje.

Zakaj smo nestrpni? Nestrpnost je del človeštva, pomembno je, da jo poskušamo predelati, zmanjšati, včasih je vzrok tudi v nas. To je umetnost preseči. Z nekaterimi ljudmi nismo kompatibilni, a važno je da to kontroliramo. Nestrpnost je lahko odvisna tudi od trenutnega stanja človeka (bolezen, krize ...). Sprejeti moramo, da ne moremo imeti vseh ljudi enako radi, je

pa treba urejati te stvari razumsko, da zaradi tega ne delamo krivice.

Z vsemi je treba enako ravnati – to ne drži, vsak človek je individualen. Biološki ritmi niso pri vseh ljudeh enaki, osnovno razpoloženje je biološko pogojeno. Tako je že pri otrocih: nekateri dojenčki so bolj jokavi, drugi se smejiijo, eni potrebujejo opoldanski spanec, drugi ne, eni radi jedo, drugi ne. Tako je tudi pri odraslih: nekateri kljub težkemu življenju ostajajo optimistični, drugi so večni pesimisti ... Odziv na različnosti je zelo pomemben. Strpnost in empatija je tudi upoštevanje različnosti v potrebah soljudi.

Predavateljica nam je na primeru pojasnila tudi razliko v psihični odpornosti pri ljudeh.

Imamo tri lutke: stekleno, plastično, jekleno. Če vsako udariš z isto palico z enako močjo, bodo rezultati povsem različni. Steklena se bo zdrobila, plastična bo počila in jo je mogoče zlepiti nazaj, jeklena pa bo samo zajokala od bolečine, a bo ostala cela, nepoškodovana. Tako je tudi pri ljudeh. Imamo različne stopnje prilagodljivosti, na isti dogodek se odzivamo drugače. To so individualne razlike. To je odpornost, kaj prenesemo.

Dr. Anica Mikuš Kos nam je predstavila tudi študijo mladih samomorilcev, mlajših od 18 let. Od 16-ih mladostnikov pri 8 ni bilo vidnih vzrokov v okolju ali družini. Bili so bolj občutljivi na običajno stisko v življenju.

Super predavanje z zelo zanimivo vsebino, o kateri se veliko premalo govori. Super predavateljica, iz katere kar žari empatija. Hvala!

Marko Korenjak: S humorjem proti stresu

Po poletnih počitnicah smo na vzhodnem koncu Slovenije začeli nov sklop predavanj z morda nekoliko lahkotnejšo temo – »S humorjem proti stresu«. Predaval nam je gospod Marko Korenjak, ki je trener nevrolingvističnega programiranja (NLP) in NLP coach, predsednik Slovenskega društva za hepatitis SLOVENIJA HEP in specializant sistemske psihoterapije na Univerzi Sigmunda Freuda. V uvodu je predavatelj povedal, da je imel precej problemov s samim seboj, s svojim zdravjem in z vzorci vedenja. S pomočjo nevrolingvističnega programiranja in študijem drugih psihoterapevtskih vsebin je uspel pomagati sebi in to širi skozi predavanja in coaching tudi do drugih ljudi.

Tema predavanja je bila, kako se spopasti s stresom s pomočjo humorja, kako v napornem delu ohraniti sebe, kako »napolniti« svoje baterije in kakšen vpliv imata sproščenost in humor na telo.

Humor dokazano deluje proti stresu, preobremenjenosti in nerazpoloženosti. Smisel za humor predstavlja možnost prikazovanja doživetih stvari kot duhovitih in šaljivih, smešnih. Če ima oseba smisel za humor, je bolj igriva, ne pretirano resna. Humor, povezan s smehom, povečuje občutke blagostanja, sprosti skeletne mišice, zmanjšuje bolečine, slabo počutje, preprečuje stres ter zvišuje samopodobo.

Predavatelj je z nami delil veliko doživetij iz svojega življenja in skozi življenjske situacije, ki jih je preživel, je poudaril predvsem to, da kadar stvari, ki si jih predelal, poveš odkrito in odprto, lahko zvenijo že delno humorno. Pri reševanju krize, proti stresu, pri preobremenjenosti je lahko humor odločno orožje in obramba. Seveda je ob tem opozoril, da je humor na telefonu v stiski primerno uporabljati le v primeru, ko smo z nekom v res dobrem stiku, ko čutimo, da nam bo humor pomagal razbiti težo situacije, sicer ni primeren ali je celo nevaren, saj bi klicalec lahko dobil občutek, da se norčujemo in ga ne jemljemo resno.

Pri delu s klicalcem lahko po potrebi in presoji uporabljamo dva osnovna položaja – »v času« in »skozi čas«. V času pomeni tukaj in zdaj – klicatelju stojimo ob strani tukaj in zdaj in odmislimo vse ostale naše težave in vse ostale težave, ki jih morebiti ima klicatelj – smo samo z njim tukaj in zdaj. Skozi čas pa pomeni, da imamo odmaknjen položaj, da se odmaknemo od trenutnega klica in s klicateljem raziskujemo njegovo preteklost in poskušamo razsvetliti njegovo prihodnost, vendar tako, kot jo vidi klicatelj in ne mi. Vsi imamo

namreč svojo zaznavo, predstavo, izkušnje, tako o stvareh, ki nas obkrožajo in jih lahko primemo, kot tudi o pojmih. Bolj kot gre za neotipljivo stvar, bolj se naše predstave, zaznave lahko razlikujejo – vsak vidi svet na svoj način, ima svoje podobe in svojo razlago pojmov. Zato je pomembno, da klicatelja predvsem poslušamo in si poskušamo narisati njegovo podobo sveta, mi smo le radovedni opazovalci. Druge podobe sveta (naše videnje) uporabimo samo kot predstavljene možnosti, kadar klicatelj v svoji podobi sveta ne vidi izhoda in to občuti kot breme.

Predavatelj nam je skozi primere želel sporočiti, da ni potrebno biti ves čas na vrhuncu, maksimalno dejaven, najboljši ... Ob tem pa nas je tudi izzval z vprašanjem, kdaj smo nazadnje pohvalili sami sebe, si rekli, da nam je resnično lepo, da smo srečni, občutili hvaležnost za čudovite stvari, ki nas obdajajo. Postregel je tudi s statističnim podatkom, da vsako čustvo telo preplavi le 7 sekund – nato se sami odločimo, če želimo v tem čustvu vztrajati. Zgodí se tudi, da nekdo želi v jezi vztrajati vse leto ali še dlje, a to je njegova odločitev, ne nekaj, kar bi bilo pogojeno z zunanjimi vplivi ali vzroki.

Lahko hodiš, vidiš, slišiš, imaš lase (nasmešek), pa si vseeno strašno nesrečen, se počutiš slabo. In reklame s super modeli in super artikli ti na nek način dopovedujejo, da bi se naj počutil slabo, da moraš nekaj spremeniti, nekaj kupiti ... Ekonomija deluje, če se ljudje počutijo slabo. Ekonomija ne mara ljudi, ki so zadovoljni, v redu – ker jim nič ne manjka, niso dobri potrošniki.

Beseda je nanesla tudi na spanje. Znanstveno je bilo dokazano, da dolgotrajno spanje vpliva na dolgotrajno življenje. Optimalno je, da spimo okoli 8 ur. Ljudje, ki spijo manj kot 6 ur na dan, imajo krajšo življenjsko dobo. Na drugi strani pa tudi preveč spanja ni dobro, saj je raziskava pokazala, da so ljudje, ki so spali več kot 10 ur na dan

prav tako dosegali krajšo življenjsko dobo.

Za konec smo naredili še eno praktično vajo s področja psihosomatike, ki vzpodbuja možgane h kreativnemu delovanju, k cilju, ki si ga zadamo, in privlači v naše življenje stvari, ki si jih želimo.

Lidija, MB