

SAMARIJAN

Letnik XV

številka 1

april 2017



Spodbuda pomladi

Zbor članov 2017

Vtisi z osvežitvene delavnice v Mariboru

Predavanja:

Ko zapremo ena vrata in odpremo druga •
Psihoze • Tipi osebnosti in komunikacija v stiski •
Čustveni vrtiljak - življenje z mejno osebnostno motnjo

Robert Friškovec:

Ko zapremo ena vrata in odpremo druga



ROBERT FRIŠKOVEC: najprej se predstavi kot človek, šele potem sledijo nazivi in vse drugo. Jaz pa pravim – ROBERT je Človek z veliko začetnico.

Ne bom pisala o njegovi zgodovini, njegovih zadolžitvah, funkcijah in nazivih, vse to lahko preberemo na internetu. Nanizala bom samo nekaj njegovih misli, resnic, dejstev, ki so v meni pustili pečat, ki so me nekako »potisnili« v razmišljanje o ljudeh, sebi, poslušanju ...

Je zaporniški duhovnik. Pusti se izzivati, odprt je za vprašanja, želi slišati ljudi. Na teden obišče 13 zaporov, posluša najrazličnejše zgodbe zaprtih, tam je na voljo vsem. K njemu lahko pride, kdor želi, ne glede na to, ali je veren ali ne. Pogovori so zaupni, vse ostane pri njem, zato se marsikdo lažje odpre in spregovori o stiskah, ki ga preganjajo. Ko posluša njihove zgodbe, kot pravi, ugotavlja, da je včasih samo majhen korak do kaznivega



dejanja. So ujeti tu notri (v srcu), nočeš, pa se zgodi. Z obraza prebereš rešetke, ki jih držijo. Vsak človek je zapornik predstav, ki jih nosi v sebi.

Najbolj pomembno je, da jih sliši, kajti mladi danes niso slišani. In Robert pravi, da v zapor ne gre zato, da

razume, ampak zato, da SLIŠI. Ni njihov sodnik niti jih ne spreobrača, ni na njem, da presoja in obsoja. Daje jim sebe in svoj čas. In prav to je tisto, kar zaprte osebe najbolj cenijo pri njem. Z njimi klepetajo, pridobil je njihovo zaupanje.

POMOČ – to besedo je Robert črtal iz svojega besednjaka. S tem naredi ljudi odvisne od sebe. In tako se začneš vrteti v krogu. Je sopotnik, smerokaz, brca v rit. Želi vrniti žogico. To je umetnost – KAKO? Skuša peljati v smer, da človek poišče svoje rešitve, svojo pot. In šele ko so pripravljeni, tudi samokritični, takrat jih lahko popelje globlje, tu so nekakšna vstopna vrata. Štiri stene bodo minile, kaj pa človek lahko naredi v sebi, s svojo jezo. Tudi zapor pusti posledice.

Dela tudi z žrtvami kaznivih dejanj in družinskimi člani zaprtih oseb. Tako vidi celotno sliko, obe strani medalje. Stiske so hude na vseh straneh.

Pri svojem delu se je ogromno naučil in še vedno se utrjuje v nekaterih stvareh, v občutljivosti za svet, ki ga obdaja, za ljudi. Pravi, da je strah glavni dejavnik nesposobnosti človeka. In sam hodi po poti, ki v njem ohranja mir, uravnoteženost, harmonijo.

Še Robertov nasvet za nas, prostovoljce na telefonu, ki včasih čutimo nemoč pri stalnih klicalcih, se sprašujemo, ali smo naredili dovolj:

- Pomembno je spremljati sebe, svojo duhovno rast, prepoznavati ključne točke v stiku s klicanci. Umirjanje samega sebe, prepoznavanje, kaj se v tebi dogaja. Zaupati in dajati. In treba je začeti na začetku dneva. Prepoznati razliko med občutljivostjo in praviim odnosom, da se ne začneš zlivati z neko osebo. Pravi odnos distance = MI ni enako TI. (Sam veliko dela na sebi v avtu, saj v njem na svojih poteh preživi veliko časa.)

Za konec pa še misel nekdanjega zapornika o Robertu: »A, župnik, on je res super. Nisem prepričan, da je zares veren, ker nič ne govori o Bogu in Jezusu. Ampak ga pa res vsi spoštujejo. Edini tam notri je, ki sploh posluša.«

Jure Koprivšek: Psihoze

Vsakokrat ko se imam kot samarijanka možnost udeležiti predavanja ali supervizije, ki jo organizira društvo, se spomnim, da imam privilegij. Vsak mesec se lahko udeležim predavanja, ki ga vodi strokovnjak ali nekdo s številnimi izkušnjami. Teme predavanj so različne, prav tako predavatelji.

Ko sem razmišljala o tem, kaj in kako napisati nekaj o predavanju, sem se odločila, da bo prevladal moj pogled na predavanje, in zapis ne bo le povzetek povedanega.



Februarsko predavanje v Mariboru, ki naj bi ga vodila asist. Andreja Čelofiga, dr. med., je imelo naslov Psihoza. Zaradi njene zadržanosti je predavanje z naslovom Psihopatologija psihotičnih motenj prevzel predstojnik Oddelka za psihiatrijo UKC Maribor asist. Jure Koprivšek, dr. med. Prvič smo imeli predavanje na psihiatriji. Ob vstopu v navidez lepo in urejeno stavbo mariborske psihiatrije sem se počutila malce neugodno. Kakšna razlika, če jo primerjaš z nekdanjo stavbo na Pohorskem dvoru! Že prvi vtis je bil presenečenje.

Predavanje se je začelo točno ob petih. Predavatelj je najprej

predstavil Oddelek za psihiatrijo UKC Maribor, ki ima 216 postelj, funkcionalno odprtih je 150. Na leto obravnavajo več kot 1.400 bolnikov, postelje so zasedene 77-odstotno, povprečna ležalna doba je 35,5 dneva in je edina psihiatrična ustanova, vključena v sklop bolnišnice. Z uvajanjem svetovalnih telefonov in drugih oblik vključevanja v okolje uspešno detabuizirajo psihiatrijo kot interdisciplinarno vedo. Oddelek za psihiatrijo se ukvarja z diagnostiko, akutnim zdravljenjem in rehabilitacijo oseb z duševnimi motnjami.



Leta 2011 so odprli Oddelek za forenzično psihiatrijo, kjer v dveh nadstropjih zdravijo zapornike in storilce kaznivih dejanj iz vse Slovenije. Na oddelku sprejemajo dve vrsti pacientov. Pripornike in obsojence iz zapora ter tiste, ki imajo sodno izrečen ukrep

obveznega zdravljenja in varovanja, saj so imeli v času kaznivega dejanja duševno motnjo.

Predavatelj nas je nasmejaj z izjavo, da se še nikoli ni tako pripravljaj na predavanje kot za nas, samarijane. Želel je podati nekaj uvodnih besed, potem pa nadaljevati skupaj z vprašanji in odgovori. Povedal je, da si je poskušal predstavljati, kako bi lahko samo po telefonu ugotovil, da ima opravka z moteno osebnostjo, in da sam tega ne bi delal. Po telefonu sicer lahko zaznamo motnje govora in izražanja, vendar ne moremo oceniti motorike in telesnih znamenj. Skupaj smo ugotovili, da mi ne postavljamo diagnoze, oceno klicalca potrebujemo samo za lažji potek komunikacije – dialoga.

Pri predstavitvi motenj se je ustavil predvsem pri motnjah zaznavanja – halucinacijah – in jih nazorno opisal s primeri iz prakse. Večinoma poznamo predvsem vidne in slušne halucinacije, on pa je opisal tudi halucinacije telesnega občutka, halucinacije notranje telesne zgradbe, halucinacije vonja in okusa ter halucinacije občutka za ravnotežje. Njegovi opisi, kako





nekomu gomazi po telesu, drugi ve, da ga poskušajo zastrupiti, saj ima hrana drugačen okus, tretji se pogovarja z nekom, ki ga vidi samo on, so bili zelo nazorni. Si lahko zamislite osebo, ki trdi, da po mestu hodi Jezus Kristus, ali osebo, ki trdi, da ve, da ji hočete nekaj slabega, ker to čuti? Ali pa nekoga, ki je bil pod vplivom tuje sile, mogoče vesoljcev? Ali nekoga, ki ima težave s starši, otroci ali drugimi sorodniki, ki niso njegovi?

Skupne značilnosti motenj zaznavanja so: jasne prevare zaznavanja brez ugotovljivega dražljaja ali povezave z resničnimi predmeti ali osebami, za bolnike so resnične, brez možnosti korekcije, s posledicami za vedenje in doživljanje bolnika. Prepoznamo jih lahko po spontanem opisu in z dodatnimi vprašanji. Predlagana vprašanja:

- Slušne halucinacije – Ali ste slišali glasove ali druge zvoke, ko ni bilo nikogar v bližini?
- Vidne halucinacije – Ali kdaj vidite stvari, ki jih drugi ljudje ne morejo? Ali ste imeli privide?
- Shizofrenska miselna disociiranost – vprašanja naj bodo preprosta. Kje ste rojeni? Zakaj ste poklicali?
- Vsebinske motnje mišljenja – Kako se razumete z ljudmi? Ali imate težave? Ali imate kdaj občutek, da so ljudje proti vam? Ali vam je kdaj kdo poskušal kakorkoli škoditi? Ali mislite, da so se ljudje zarotili proti vam? Ali ste razmišljali, da ste storili kaj

hudega? Ali imate poseben talent ali sposobnost? Ali menite, da boste dosegli še zelo pomembne stvari? Ali se posebno dobro razumete z Bogom? Ali je kaj narobe z vašim telesom? Ali se vam je zdelo, da so se ljudje pogovarjali o vas? Za hrbtom? Ali se je v časopisih ali po TV kaj nanašalo na vas? Ali se vam je zdelo, da na vas deluje posebna sila?

Pogovarjali smo se o shizofreniji in kako jo doživljajo bolniki. Predavatelj je kot primer ozdravljive oblike omenil matematika Johna Forbesa Nasha ml., katerega življenje opisuje film Čudoviti um (če ga ne poznate, ga je vredno videti). Povedal je, da je shizofrenijo mogoče obvladati in živeti z njo, in sicer z jemanjem zdravil in sprejetjem svojih prividov. Kot primer je navedel deklenco, ki je spremljala Johna vse življenje, tudi po tem, ko

je dobil Nobelovo nagrado za teorijo ravnovesja. Ta deklenco je vedno enaka, tudi na koncu filma je kljub pretečenim letom enaka – privid. Obstajajo pa tudi oblike shizofrenije, ki se ne izboljšajo in ni pomoči.

Tudi zdravila – pomirjevala in antidepresivi – so bila tema pogovora. Poudaril je, da pomirjevala lahko jemljemo le krajši čas, saj se nanje navadimo in postanemo od njih odvisni, od antidepresivov pa ne. Pomirjevala naj bi jemali samo tako dolgo, da začnejo delovati antidepresivi.

Na koncu predavanja smo bili samarijani zelo zadovoljni, saj smo pridobili ogromno novega znanja, predvsem primerov iz prakse. Veliko nam je pomenilo tudi priznanje predavatelja, da je naše delo pomembno.

Alenka S., MB

Melodija duše

*Melodija srca,
ki utripa v divjem ritmu življenja,
življenja, obdanega z zvoki bobnov in činel,
ki kličejo k borbenosti duha človeka,
borbenega od želje po zmagi v njegovem življenju.*

*Zmagi nad sabo in svetom, v katerega je vpel,
in v zmagi nad svojimi strahovi in demoni,
ki divjajo v njem kot divji konji v stepi ponorelega sveta.*

*Sveta, ki ne daje zatočišča begajočim in ranjenim dušam,
temveč jih še bolj stiska v kot,
iz katerega jim ni videti izhoda in rešitve,
da se osvobodijo tesnobe, ki jih stiska kot jeklena pest.*

Tatjana O., MB

Ddr. Stanko Gerjolj:

Tipi osebnosti in komunikacija v stiski



V četrtek, 16. marca 2017, je v Ljubljani potekalo predavanje z naslovom Tipi osebnosti in komunikacija v stiski, organiziralo ga je društvo Zaupni telefon Samarijan. Predavatelj ddr. Stanko Gerjolj, slovenski teolog, psiholog, pedagog in terapevt, nam je predaval o tipih osebnosti in njihovih značilnostih. Dejstva, ki jih je navajal oziroma predstavil, je popestril s primeri iz stare zaveze svetega pisma, Mojzesove knjige, ki jih je približal današnjemu času.

Na začetku je omenil raj in povedal, kdaj smo iz njega »izgnani«. Pravi, da takrat, ko se rodimo, saj je maternica varno zavetje za še nerojenega otroka ... Skozi življenje se otrok oblikuje v osebnost. To, kakšna osebnost bo postal, je odvisno od tega, v kakšnem okolju in kakšni družini odrasča. Vse, kar otrok doživlja prva leta življenja, se »shranjuje v možganih oziroma njihovem delu, imenovanem *amigdala*, »shrambi za čustvene dogodke«. Ti shranjeni dogodki vplivajo na odraslo življenje. Če odrasčamo v varnem, zdravem okolju, se navadno oblikujemo v psihično stabilno osebnost, kadar pa te možnosti ni, je oseba prestrašena, nezaupljiva do ljudi in okolja, v katerem živi in deluje. Kadar ima oseba negativne izkušnje iz otroštva in se v nekem položaju odzove z napadom, pravi Stanko Gerjolj, so na njen odziv vplivale tudi številne shranjene negativne izkušnje iz »napadalnega« spomina.

Ljudje se različno odzivamo, kadar smo prestrašeni. Nekateri otrpnejo, nekateri zbežijo, nekateri napadejo,

spet drugi pa se v stresnih položajih lahko odzovejo v afektu, razburjenju, kar ima lahko zelo negativne posledice.

Odzivnost ljudi na življenjske dogodke je v veliki meri odvisna od tipa osebnosti.

Predavatelj je predstavil štiri tipe:

- shizoidna osebnost,
- depresivna osebnost,
- kompulzivna osebnost,
- histerična osebnost.

1. Shizoidna osebnost

Treba je poudariti, da s takim poimenovanjem tipa osebnosti ni mišljena patološka oblika, temveč način funkcioniranja v življenjskih situacijah. Shizo pomeni razdelitev med čustvi in razumom. Te osebe znajo zaigrati čustva. Njihova težava so trajni osebni odnosi.

Osebe s shizoidnimi značilnostmi so zelo uglajene, komunikativne, v družbi zelo priljubljene. A svoje zasebno življenje zelo varujejo pred javnostjo oziroma zunanjim svetom.

2. Depresivna osebnost

Oseba s to sestavo osebnosti je »najbolj srečna, ko je nesrečna«. Tem ljudem ne moremo nikoli povsem ugoditi, pravi Stanko Gerjolj. Osebe z depresivno osebnostno strukturo so zelo senzibilne, hitro zaznajo počutje sogovornika. Shizoidna in depresivna osebnost se dopolnjujeta.

3. Kompulzivna osebnost

Za te osebe so zelo značilni notranji psihični pritiski, ki vzbujajo dvom, npr. ali sem zaklenil vrata ipd. Zaradi dvoma to nenehno preverjajo. So zelo nagnjene k perfekcionizmu in redu. Kritika jih lahko zelo potre in takrat se še bolj ženejo, da naredijo stvari še bolje.

4. Histerična osebnost

Ljudje s histerično strukturo osebnosti so zelo dobrosrčni in ustvarjalni. Med njimi je veliko umetnikov. Najbolj značilno zanje je, da se hitro razjezijo in

sprožijo prepir, ki je zanje neke vrste čiščenja. Tu pa tam se morajo skregati, takšni so.

Tudi kompulzivna in histerična osebnost se dopolnjujeta.

Treba je opozoriti, da samo enega tipa osebnosti ni. V vsakem od nas se prepletajo vsi štirje. Veliko vlogo igra genetika, in sicer tretjino, tretjino prispeva okolje in tretjino mi sami. Kateri del bo prevladal, pa je odvisno tudi od razmer, v katerih se znajdemo vsak dan našega življenja.

Pri našem delu s klicanci večkrat lahko zaznamo takšne odzive, torej kadar so ljudje prestrašeni in se odzovejo vsak na svoj način. Zato sta pri našem delu na telefonu zelo pomembna poslušanje in empatija, saj s pozornim poslušanjem in empatijo zaznamo človeka na drugi strani in njegovo stisko, zaradi katere je poklical. Zaradi pozornega poslušanja in empatičnega vživljanja lahko telefonski pogovor v večini primerov pripeljemo uspešno do konca. Iz vsakega pogovora se nekaj naučimo. Spoznavamo druge in tudi sebe. V današnjem hitrem ritmu življenja je zelo pomembno, da se znamo umiriti, in to nam omogoča, da živimo kakovostno življenje sami s seboj in z drugimi.

Umirjenost lahko dosežemo na več načinov, npr. s telesno dejavnostjo, ustvarjalnim pisanjem, slikanjem ipd. Predavatelj je izpostavil ples, saj z njim zajamemo več delov telesa in drugih dejavnikov, ki pripomorejo k našemu duševnemu ravnovesju. Pri plesu se razgibamo, poslušamo glasbo, ki ima pozitivne učinke na nas, in se pri tem sprostimo. S soplesalcem se lahko zapletemo v pogovor in tudi, kar je zelo pomembno, imamo telesni stik, ki pa ga prav tako potrebujemo.

Kadar nismo v dobri koži, kot radi rečemo, ko se nam vse podira, pa na dan privrejo nepredelana vprašanja iz našega otroštva, ki se nas oklepajo. Vse do dne, ko začnemo boj s samim seboj. A ta boj lahko prinese ključne spremembe nas samih in posledično spremembe v naši okolici in naših odnosih z drugimi. Za tak boj, torej nas samih, je predavatelj kot prispevilo izpostavil svetopisemsko zgodbo Jakobov boj z Bogom – borba s preteklostjo. Predavateljevo mnenje je, da nikoli ni prepozno, da nekaj spremenimo.

Po predavanju je sledil zbor članov in nato še volitve v organe društva.

Tatjana O., MB



Milena Jelen:

Čustveni vrtiljak – življenje z mejno osebnostno motnjo (MOM)

V februarju smo bili vabljeni na zanimivo predavanje gospe Milene Jelen. Nagovorila nas je s svojo mirno in jasno besedo, ki je dala čutiti, da ima predavateljica velik čut za sočloveka.



Živeti z osebo z mejno osebnostno motnjo (MOM) je podobno poti iz raja v pekel in nazaj ... in vedno znova, kar pomeni, da smo ujeti v čustveni vrtiljak tako, da sčasoma že dvomimo vase in v svoj zdrav razum. Za težave osebe z MOM so vedno krivi drugi, zato ji je zelo težko pomagati. Osebi z MOM lahko nudi pomoč le strokovnjak.

Pri ljudeh z MOM je nekatera vedenja lahko predvideti, druga pa ne, zato se okolica s tem spopada tako, da se prilagaja in umika, to pa osebo z mejno osebnostno motnjo še bolj vznemiri, saj čuti zavrnitev.

Kakšno pa je videti življenje z osebo z MOM? Kaj doživljajo partnerji, otroci, svojci, ki živijo z osebo z MOM?

Mejno osebnostno motnjo bližnjih lahko prepoznamo, če si odgovorimo na sledeča vprašanja:

- Vam kdo od bližnjih povzroča veliko bolečine?
- Prikriivate svoje misli in občutke, ker vas je strah, kako bo vaš bližnji reagiral?
- Vas kritizira in obtožuje za vse težave v odnosu, celo

takrat, ko to ni logično?

- Imate občutek, da vaše potrebe niso pomembne? Se bojite prositi za karkoli?
- Ali druga oseba podcenjuje ali zanika vaš pogled na stvari?
- Vas obtožuje za stvari, ki jih niste nikoli naredili?
- Vas vaš odnos pogosto duši? In če ga poskušate končati, druga oseba naredi vse, da bi to preprečila?
- Si izmišljate opravičila za njihovo obnašanje in skušate prepričati samega sebe, da je vse v redu?

Nizko funkcionalne osebe z mejno osebnostno motnjo se soočajo:

- s samodestruktivnim vedenjem,
- zaradi samopoškodb, zlorabe drog, hudih motenj hranjenja so veliko po bolnišnicah,
- zaradi svojih bolezni so mnogi nesposobni za delo,
- pogosto prehajajo iz ene krize v drugo.

Njihova okolica doživlja njihova dejanja kot manipulacijo, vendar oseba, ki živi z osebo z MOM, navadno dobi razumevanje in podporo ostale družine in prijateljev.

Visoko funkcionalne osebe z mejno osebnostno motnjo (nevidni MOM) se soočajo:

- večino časa se obnašajo povsem običajno, vsaj z ljudmi, ki niso del družine (lahko imajo tudi vodilne položaje v službah in so poslovno uspešni, karizmatični),
- drugo plat pokažejo samo tistim ljudem, ki jih dobro poznajo,
- zanihanje: Z menoj ni nič narobe! Nekaj je narobe s teboj!,

- z bolečino se soočajo z delovanjem navzven. Okolica, ki ne pozna tako dobro osebe z MOM, dostikrat sploh ne verjame zgodbam o njihovem besnenju in zlorabah. Oseba, ki živi z osebo z MOM, pa potrebuje zunanjo potrditev svojih čustev in opažanj.



Slika: In tako spet v krog (dialog: Ljubica, greš z menoj v fitness? ...)

Kako pride do mejne osebnostne motnje?

Obstajajo dejavniki tveganja za MOM:

- Biološki dejavniki: anomalije nevrottransmitterskega sistema, genska predispozicija.
- Biološka predispozicija in problematično okolje: nevarna in kaotična družinska situacija, nenadna izguba starša ali njegove pozornosti, sporočila staršev, da so otrokova čustva neustrezna in nepomembna (mama, ki otroka zmede, ga straši, mu ne zaupa in mu celo grozi, da ga bo zapustila), lahko pa tudi pretirana zavarovanost otroka, neujemanje značajev otroka in njegovih staršev ...

In tako ostaja v osebi z MOM »otroški« pogled na svet, strah pred izgubo kontrole, strah pred zapuščenjem, skrajna dejanja nadzora nad ljubljeno osebo, ljubosumje, preizkušanje ljubezni.

Velikokrat se zgodi, da nekateri potomci oseb z MOM sami prevzamejo omenjeno vedenje ali pa so v partnerski zvezi z osebo z MOM.

Morda med klicalci ne prepoznamo oseb z MOM, lažje pa prepoznavamo tiste, ki živijo s tako osebo, saj delujejo zbegano, so izgubili vso samozavest, imajo občutek ujetosti in nemoči, so polni krivde in sramu, pustili so svojo družbo, prevzemajo nezdrave

navade (uteha v omamah), imajo občutke strahu in se počutijo ujeti v odnosu, saj osebi z MOM niso sposobni postaviti meje. Ne zavedajo se svojih pravic v odnosu, ne znajo več poskrbeti zase, dejanja osebe z MOM jemljejo osebno.

Vsi si želimo živeti kot zdrave osebnosti, ki so sposobne živeti v zdravih odnosih in to želimo tudi našim klicalcem, ki so velikokrat ujeti v čustveni vrtiljak, iz katerega (še) ne zmorejo izstopiti.

Mihaela, LJ

Več o MOM lahko preberete v:

- Albert Bernstein: Čustveni vampirji, Ljubljana: Chiara, 2014.
- Paul T. Mason, MS Randi Kreger: Ne stopajte več po prstih, Chiara, 2015.

