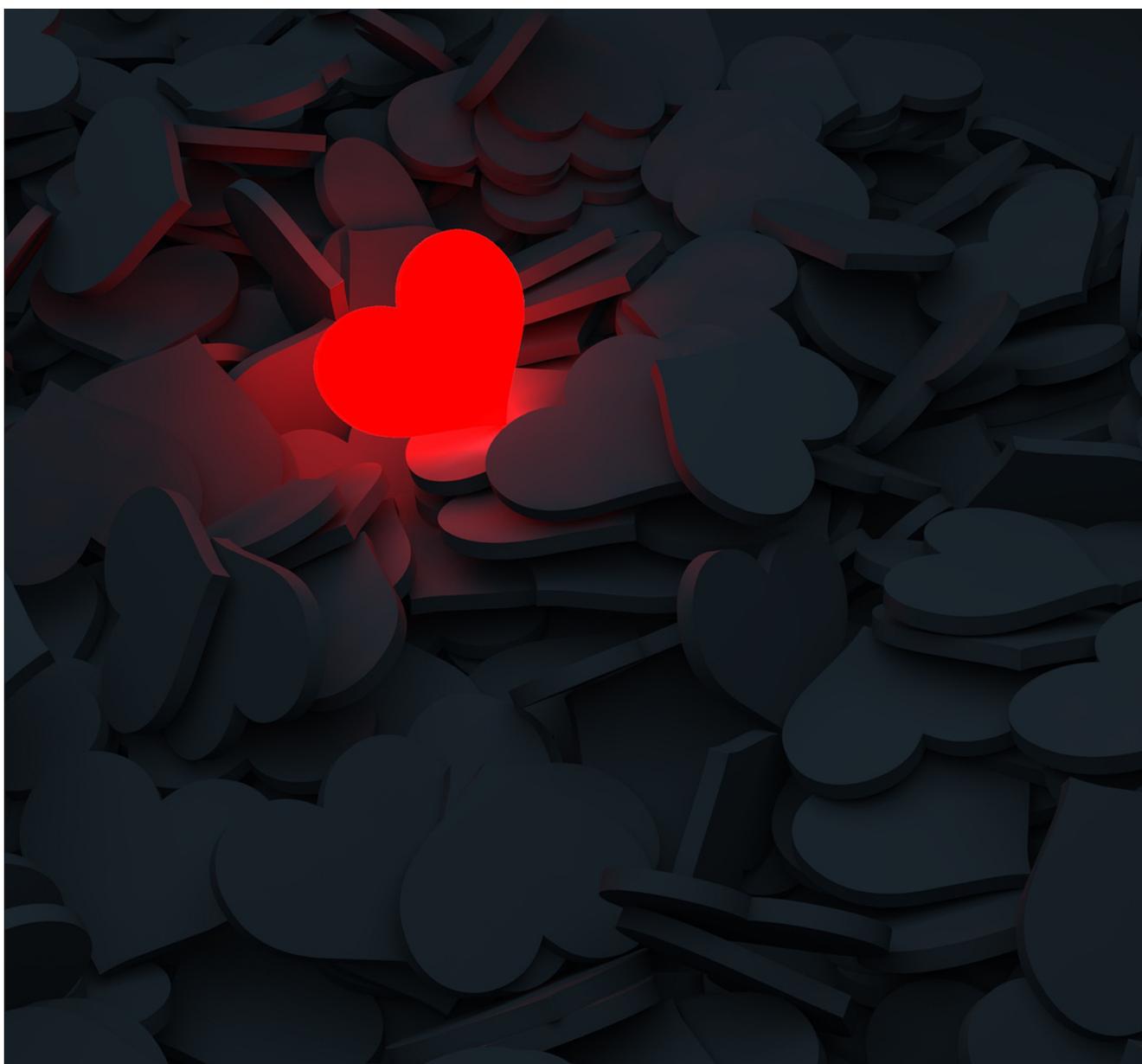


JUNIJ 2020 - ŠTEVILKA 3

# LIVING E-MOTIONS

Izobraževanje na področju čustev preko vizualnega doživljanja za posameznike s težavami v duševnem zdravju



# VSEBINA

## 02 UVODNIK

## 03 PROJEKT "ŽIVETI ČUSTVA" – TRENING USPOSABLJANJA V ESTONIJI

## 09 UPORABA TEHNIKE "ŽIVETI ZGODBE" (STORYLIVING) V KRIZNIH RAZMERAH



## UVODNIK

---

Živimo v času vedno novih izzivov, ki jih povzroča širjenje virusa COVID-19. Naša življenja so se popolnoma spremenila in za večino od nas to pomeni izgube. Izgubo ljubljenih oseb, izgubo službe, življenjskega stila, svobode, varnosti, upanja...

Toda vsaka kriza pomeni tudi priložnost, zato izkoristimo to priložnost za kreiranje naše lastne življenjske zgodbe, premagujemo težave in najdimo moč za ponovno rast.

Mi vas bomo še naprej podpirali na [www.living-emotions.org](http://www.living-emotions.org).

*Skupina projekta "Živeti čustva"*



## PROJEKT “ŽIVETI ČUSTVA” – TRENING USPOSABLJANJA V ESTONIJI

Smo v sredini maja 2020. Svet povezuje svetovna zdravstvena kriza in posledice Covid-19 (virus SARS-CoV-2). Strah in tesnoba zaradi okužbe imata velik vpliv na duševno zdravje celotnega človeštva. Zagotovo so razširjajoče omejitve po vsem svetu zaradi pandemije imele in še imajo nepričakovano velik vpliv na vsakdanje življenje, načrte in početje ljudi, vključno z izvajanjem pilotnega tečaja usposabljanja v okviru projekta Živeti čustva (Living eMotions). Trenutno je v Estoniji pilotna izvedba prekinjena in še nedokončana, vendar obstaja upanje, da bo dokončana do konca junija. Naši inštruktorici za izobraževanje za posebne potrebe Madli Vaidlo in Anni Arumäe sta prevzeli veliko odgovornost za izvedbo usposabljanja v poklicnem rehabilitacijskem centru Astangu. Odločili sta se, da se bosta pridružili projektu Živeti čustva in prevzeli vlogi moderatork. Zatorej bosta Madli in Anni z vami delili svoje izjemni osebni perspektivi učenja in življenjskih izkušenj.

1. Katere so tri najpomembnejše ključne besede, s katerimi lahko povzamete svoje izkušnje moderatork v pilotni skupini?

Madli: Najpomembnejše ključne besede, ki mi pridejo na pamet, so - presenečenje, timsko delo, odprtost. Najprej bi želela poudariti, kako (prijetno) presenečena sem bila nad tem, kako dobro se je skupina povezala že na prvem srečanju. Kot voditeljica oz. moderatorka sem pričakovala nekoliko

neprijetno tišino in sramežljivost, ko bodo sodelujoči govorili o svojih izkušnjah in čustvih, a kot se je izkazalo, so bili podporni drug drugemu od samega začetka in skupina se je do zadnjega srečanja počutila povezana. Drugič, skupina je bila odličen tim in sama bi jim dala odlično oceno za timsko delo. Če je kdo potreboval skodelico čaja ali zapiske, je vedno nekdo pomagal; kot moderatorki mi ni bilo treba ničesar reči. Sodelujoči so preprosto razumeli, ne da bi bilo potrebno reči, da so tu drug za drugega. Če je bilo komu izmed njih nerodno ali pa se je zelo čustveno razvnel med deljenjem svojih zgodb, potem ga je celotna skupina podprla s šalo, pregovorom ali pa je preprosto sporočila, da je le-ta močan. Kot tretje sem opazila, kako odprta je bila naša skupina. Brez da bi bilo potrebno reči, so vsi razumeli, da naša srečanja niso kraj in čas za sodbe o drugih. Pred začetkom izvajanja sem bila nekoliko zaskrbljena nad tem, kako dobro se bodo mešale različne osebnosti in pogledi, vendar sem bila presenečena, s kakšno voljo so poskušali razumeti drug drugega.

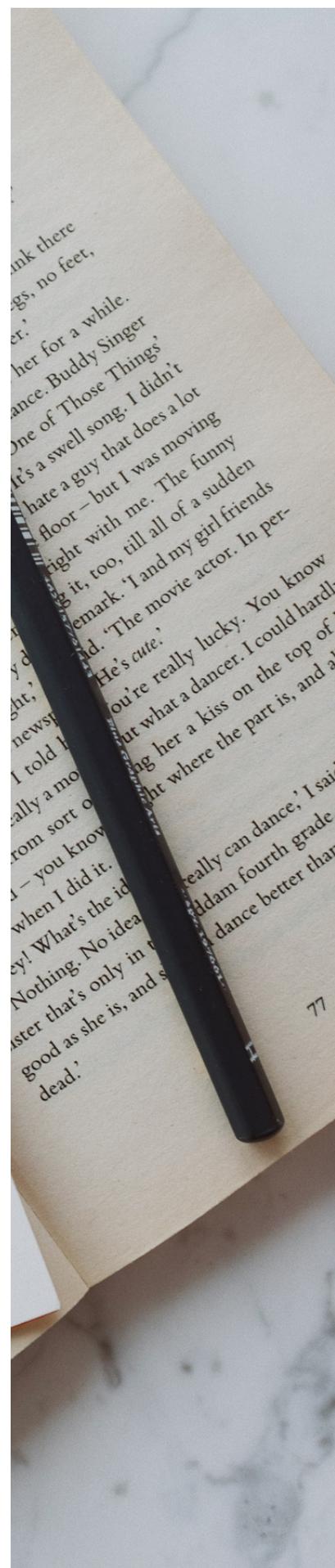
Anni: Odprtost, povezanost in ustvarjalnost. Uživala sem v tem, kako odprta je bila skupine v učenju novih izkušenj in v tem, kako so sodelujoči izkušnje delili z drugimi. Vsi so bili pripravljeni narediti naslednji korak v svoji osebni rasti. Četudi so bili nekateri udeleženci pasivnejši, so prišli na vsa srečanja, so želeli poslušati druge in so delili z drugimi toliko, kolikor so želeli. In vsi so sprejeli, da smo si različni in se učimo z drugačnim tempom. Povezanost, ki smo jo imeli v tej skupini, mi je dala nov pogled na udeležence skupine. Preden smo začeli s srečanji, sem poznala veliko udeležencev, vendar smo tekom srečanj vsekakor razvijali medsebojne odnose. Tudi ko smo morali zaradi Covid-19 prekiniti naše usposabljanje, sem videla, kako ta skupina želi ostati povezana. Začeli so se namreč pogovarjati in se medsebojno podpirati na daljavo, saj naših skupinskih srečanj nismo mogli izvajati v živo. In nenazadnje, malo ustvarjalnosti je tisto, kar vedno potrebujem, da dobro funkcioniram kot trenerka. Zame je bilo zelo pomembno in osvežujoče, da smo imeli možnost po potrebi prilagoditi naša srečanja in ustvariti učno vzdušje, ki odgovarja potrebam naše skupine. Ker smo imeli precej mlajše udeležence, sem čutila, da lahko ustvarim usposabljanje, ki bo zanje karseda relevantno, če mi uspe na začetku naših srečanj kreativno ustvariti varen prostor za njihovo komunikacijo.



2. Kakšne prelomnice, vzpone in padce, zasuke in premike ste opazili in doživeli v svojem osebnem učenju kot moderator, in sicer v skupini in zunaj nje? Kakšne so vaše dobre strategije za spoprijemanje s težkimi čustvi in dogodki v vašem življenju?

Madli: Najnižja točka je bila v prvih dneh skupinskih srečevanj, ko sem ugotovila, da imam toliko za dati, a imam tako malo časa. Da bi umestila prav vse, kar sem jih želela naučiti v tako kratkem časovnem okviru, je bilo zelo težko,, zato sem morala izbrati, kaj je pomembno in kaj ne, a zame kot moderatorke je bilo rav vse pomembno. Za uspešno soočanje s tem sem si zamislila vprašanje "Kaj kot udeleženka želim pridobiti iz tečaja usposabljanja?", in ta perspektiva mi je dala vedeti, katere teme, delovne liste, videoposnetke izbrati. Na prvih srečanjih sem skušala v skupini doseči, da bi imeli čas, da izpolnimo prav vsak delovni list, ki sem ga načrtovala, kasneje pa sem dojela, da so pogovori v živo in pogovori o njihovih zgodbah znatno pomembnejši od delovnih listov. Zato sem sem se ustavila in prav prisilila, da sem opazovala skupino in sem tako videla, kako zelo uživajo v medsebojnih pogovorih; tako sem opustila načrt, ki sem si ga ustvarila v mislih, in se samo prepustila toku stvari. To je bila zame velika prelomnica, naučila sem se, da včasih ne moreš nadzirati vsega, stvari moraš samo pustiti - in to poskušam uresničiti tudi v vsakdanjem življenju.

Anni: Na začetku me je malo skrbelo, da glede na časovni okvir za srečevanja ne bomo imeli dovolj časa, da bi se lahko udeleženci odprli, da bi spregovorili o svojih izkušnjah in delili svojo zgodbo o okrevanju. Kmalu smo ugotovili, da moramo glede na učno gradivo, ki smo ga imeli za osem srečanj, izbrati teme, o katerih bomo razpravljali. Od trenutka, ko smo opustili idejo, da moramo skozi celoten učni načrt, smo lahko bolj uživali v procesu in pri razpravah so izstopale pomembnejše teme za naše udeležence. V vsakdanjem življenju moram poslušati glasbo in se fizično gibati, da se spoprimem s težkimi čustvi. In ena izmed pomembnih nalog mene kot moderatorke je bila, da sem se o teh vprašanjih pogovarjala tudi z udeleženci skupine. Imeli so dober vpogled v te dejavnosti, ki nam lahko pomagajo v našem vsakdanjem življenju, in to je bila ena od točk, kjer sem ugotovila, kako hitro in kako globoko smo se povezali.



3. Uporablmo za trenutek vajino ustvarjalno domišljijo. Na koncu tega pilotnega usposabljanja bodo udeleženci sami napisali svoj učni potni list v okviru projekta Živeti čustva. Če bi morali kot moderatorki sami napisati svoj učni potni list, kakšna bi lahko bila vsebina?

Madli: Eno izmed spoznanj, pridobljenih na tem tečaju, je, da morate zaupati skupini, da bodo njeni člani znali sami voditi svoj lastni učni proces. Kot moderatorka jim sicer lahko postavim temelj, vendar sama ne bom zgradila njihove hiše in če hiša ne bi bila videti tako, kot sem sama načrtovala, potem je to tudi v redu, saj je njihova in ne moja. Zato zaupajte skupini in ji pustite, da gredo njeni člani na lastno popotovanje. Kot moderator je sicer sprejemljivo opomniti člane skupine, če se oddaljijo od osrednje teme, postanejo npr. preglasni ali se obnašajo neprimerno, da naj sledijo skupinskemu dogovoru. Na začetku sem se nekoliko bala, da bi se, če bi nekoga opozorila, da krši sporazum, le-ta užalil ali obnašal kljubovalno, a se na moje presenečenje to ni zgodilo. Tako sem se naučila, da ni treba nastopiti kot učitelj, da bi dosegla disciplino; lahko samo opomniš skupino na način, da izpostaviš, kaj so se dogovorili in da se medsebojno spoštujejo. S sklicevanjem na dogovorjeno se neželjeno vedenje ustavi in udeleženci začnejo ustrezno delovati. Kljub temu, da je posegel COVID-19, bi prav rada tudi sama opravila in dokončala ta tečaj usposabljanja in bila v stiku s skupino, Vesela sem, da sem navdihnila našo skupino, da je sama posnela videoposnetke, na kar sem več kot ponosna.

Anni: Vesela sem bila, da smo se v skupini tako dobro povezali, da je na koncu naših srečanj skoraj vsak posameznik bil pripravljen posneti lasten videoposnetek o svoji zgodbi okrevanja. Upam, da je bilo to, da ni bilo pritiskov, tisto, kar je dalo potrebno zaupanje posameznikom za odločitev za ustvarjanje videoposnetka, saj bi ji ob kakršni koli odličitvi v skupini podprli. Mislim, da sem se prav tako naučila uporabljati moči udeležencev v skupini. Udeleženci so pri vsakem srečanju skrbeli drug za drugega, kar jim je pomagalo tudi pri soočanju s svojimi čustvi. Tisti, ki so bili nagnjeni h glasnost in zgovornostii, so se naučili bolj poslušati druge. In tisti, ki so bili tišji in zadržani, so se naučili, da izražajo svoja mnenja nekoliko glasneje. Resnično sem videla, kako so postali mladi odrasli pred mojimi očmi, če smo samo ustvarili pravo okolje za njihovo razvoj in rast.



4. Če bi morali svojemu partnerju moderatorju napisati učni potni list, kako bi to izgledalo? Prosim, opišite vsebino.

Madli: Najprej bi rada izpostavila, da sva z Anni čudovito sodelovali kot moderatorki. Je zelo ustvarjalna in njena ustvarjalnost nama je resnično pomagala pri izvajanju nalog na srečanjih na navdihujoč način. Je prav tako oseba, ki se zelo prepušča situaciji, pravo nasprotje meni, ki pač imam rada nadzor nad tokom dogodkov. Ko sem bil zaskrbljena, če bomo izvedli vse, kar smo načrtovali, me je prepričala, da je v redu, tudi če ne izpolnimo vsakega delovnega lista; najpomembneje je, da so naši udeleženci uživali v usposabljanju, v pogovorih v takšnem podpornem okolju. Rada bi se zahvalila Anni, ker je bila tako motivirana, navdihujoča in navdušena sodelavka moderatorka. Mi je bilo v veliko čast delati v tako zavzeti skupini in čutiti tako močno timsko duh in vedela sem, da se lahko vedno zanesem na Anni. Prav tako mislim, da je gradila in imela zelo močno povezanost z nekaterimi našimi udeleženci in le-ti so ji res zaupali svoje zgodbe. V veselje bi bilo z njo organizirati in voditi še kakšen tečaj usposabljanja!

Anni: Imela sem res srečo, da sem to izkušnjo delila z Madli. Vedno razmišlja tri korake naprej, podrobno je načrtovala srečanja in pripravljala gradivo za vsak možen pripetljaj, ki bi se lahko dogodil na teh srečanjih. Organizirala je naša srečanja pred ali po izvedbi samega usposabljanja, da bi namreč izmenjali ideje in skupaj razpravljali o temah za vsako srečanje; zaradi nje je bilo delo v skupini zelo enostavno. Občudujem njen trud in energijo, ki jo je vložila v svoje delo, vedno je pripravljena svoje misli uresničiti v akciji. Ker sem sama nekoliko počasnejša in bolj analitična v svoji glavi, sem bila vesela, ko sem videla, kako se kot moderatorki dopolnjujeva in tudi kako se lahko druga od druge učiva.

5. Čeprav usposabljanje še ni zaključeno, imate veliko dobrih izkušenj. Povejte, prosim, v čem ste najbolj uživali v dosedanem usposabljanju?

Madli: Najbolj sem uživala v skupinskem okolju. Nikoli nisem imela skupine, ki bi bila tako topla in kjer so se tako podpirali med seboj. Pridobila sem samozavest, da lahko vodim trening skupinskega usposabljanja in lahko ustvarim varno okolje, da lahko udeleženci spregovorijo o svojih čustvih in težkih izkušnjah.

Anni: Uživala sem v tem, kako dobro se je ta skupina povezala in delovala skupaj. Čeprav so bila naša srečanja proti koncu dneva, ko so dijaki že končali šolski dan ali pripravništvo, so se vedno želeli družiti in medsebojno razpravljati o precej težkih temah. Prav tako mi je dala energijo, da sem se prepričala, da smo z našim usposabljanjem na pravi poti.

6. Kakšni so vaši načrti glede trenutnega usposabljanja in nadaljnje izvedbe usposabljanj v okviru projekta Živeti čustva?

Madli: Rada bi organizirala še eno usposabljanje, da bi lahko primerjala ti dve izkušnji in videla, če rastem kot moderatorka; in prav tako bi poskrbela, da bodo takšni projekti živeli naprej in mladim s težavami v duševnem zdravju pomagali pri iskanju pomoči in vzajemni podpori. Pomembno je tudi, da svoje znanje posredujem kolegom strokovnjakom, ki si prizadevajo za destigmatizacijo težav v duševnem zdravju, zato se je vredno pogovarjati o projektu, da bodo ustanove po vsej Estoniji lahko izvedle takšne vrste pristop, v katerem uporabniki delijo svoje izkušnje in zgodbe.



Anni: Vidim prednosti usposabljanja za ljudi s težavami v duševnem zdravju in resnično upam, da bomo lahko v naslednjem letu izvedli nova usposabljanja. Upam tudi, da bomo lahko usposobili tudi čim več trenerjev, tako da bo več ljudi lahko uporabilo praktična znanja, ki jih ponuja učni načrt in priročnik v okviru projekta Živeti čustva.



7. Ali bi radi kaj posebnega priporočili in povedali bodočim moderatorjem?

Madli: Bodite odprti, pripravljeni na presenečenja in dajte skupini svobodo pri vodenju lastnega učnega okolja. Bodite kreativni s srečanji in ne oklevajte, da jih izvajate po svoje - karkoli se vam zdi primerno za vašo skupino, je najbolje za vašo skupino!



Anni: Zaupajte svojim instinktom in se prepustite toku. Mislim, da je izkušnja sama po sebi učiteljica moderatorjev, če ji le dovolimo. Udeleženci in teme so vedno edinstveni, saj vsakdo na srečanja prinese nekaj svojega. Zato bi preprosto priporočala, da uživate v poteku samega usposabljanja in prepričana sem, da bo z novo učno izkušnjo presenetilo vse udeležence.

Na koncu Madli in Anni skupaj izrazita, da sta resnično srečni, da sta se vključili v projekt Živeti čustva. Zaradi tega sta se razvili kot moderatorki, hkrati pa upata, da se bo to potovanje nadaljevalo z enakim navdušenjem in veseljem.

## UPORABA TEHNIKE “ŽIVETI ZGODBE” (STORYLIVING) V KRIZNIH RAZMERAH

Kot posamezniki, narodi in kot svet živimo v časih mnogih izzivov. Virus COVID-19 na mnogo različnih načinov vpliva na naša življenja in bo z veliko verjetnostjo na nas vplival tudi v prihodnosti. COVID-19 pa ne vpliva zgolj na naše telesno zdravje, preživetje in prihodnost, temveč tudi na naše duševno zdravje in subjektivno blagostanja.

Vsi imamo duševno zdravje – to je dobra in pozitivna plat! Kljub temu pa lahko vsi izkusimo težavna obdobja, ki negativno zaznamujejo naše duševno zdravje. Pozitivno je, da vse več posameznikov in vlad prepoznava, da to težavno obdobje z veliko verjetnostjo vpliva na naše duševno zdravje. Vprašanje pa je, kako kot ljudje, skupnosti, države in svet podpiramo dobro okrevanje in rehabilitacijo.

Preden prehitavamo z razvojem novih storitev in intervencij za soočanje z težavami na področju duševnega zdravja, imamo priložnost, da o problematiki razmislimo na drugačen način. Ena izmed bolj zanimivih plati COVIDa-19 je, da smo vsi prizadeti na enak način. To pomeni, da imamo opravka s populacijo oseb, ki so strokovnjaki za izkušnje s COVIDom-19. To strokovno znanje preko izkustva je velik vir, iz katerega lahko črpajo ne samo snovalci politik, ampak tudi mi vsi.

Mental Health Europe je nedavno opozorila, da bi odziv na COVID-19 moral temeljiti na spoštovanju človekovih pravic. Kaj to točno pomeni? To pomeni, da prepoznavamo, da je duševna stiska, ki jo mnogi



občutimo, običajen in ustrezen odziv na zahtevne okoliščine. To je tudi priložnost, da se usmerimo od medicinskega pogleda, ki se osredotoča na to, kaj je z osebo narobe, k pogledu, ki ga zanima, kaj se z osebo dogaja in ki prepoznava, da vsi posedujemo zgodbe in znanje, ki ga lahko delimo. Iz tega je razvidna potreba po investiciji v skupinske podporne skupine in storitve, ki temeljijo na skupnostnih pristopih. “Živeti zgodbe” (Storyliving) je skupinska in skupnostna tehnika, ki osebam pomaga pri osmišljanju njihovih izkušenj in pri prepoznavi opore, ki jo potrebujejo, da ohranjajo duševno zdravje in živijo življenje, ki so si ga izbrali.

Kaj je značilno za “Živeti zgodbe” oz. doživljanje zgodb kot način rehabilitacije na ravni posameznika, skupnosti in narodov ter na globalni ravni? Pri tem pristopu povabimo ljudi k delitvi njihovih zgodb z nami, kar:

- Pomaga pri osmišljanju izkušenj in občutkov – prav neverjetno se zdi, kako pogovor ali zapis nečesa lahko resnično pomaga pri tem, da bolje razumemo in izrazimo kompleksne misli.
- Pomaga, da se počutimo manj osamljene in izolirane – v kolikor prisluhnemo izkušnjam in občutkom drugih to prispeva k potrditvi naših izkušenj in občutkov, ustvarja občutek skupnosti ter preprečuje stigmo in diskriminacijo.
- Ustvarja občutek pozitivne identitete – kot nekdo, ki ima večšine, strasti in kvalitete, ki jih lahko uporablja in ki lahko pomagajo pri razumevanju, kdaj in kakšno oporo potrebujemo.
- Prispeva k temu, da postanemo strokovnjaki preko izkušenj – da razvijamo razumevanje naših izkušenj in tega, kako lahko pomagajo pri lastnem okrevanju in tudi drugim na njihovi poti okrevanja.



Partnerska organizacija Scottish Recovery Network je npr. zavezana k temu, da združuje osebe v okviru spletnega pogovora in jih spodbuja k temu, da spregovorijo o njihovih izkušnjah med karanteno, delijo aktivnosti, ki so jih izvajali, da so ohranili pozitivno razpoloženje in razmišljanja o tem, kako okrevanje lahko pomaga, da lažje živimo v svetu, kjer je COVID-19.

Zanimivo je, da je veliko oseb, vključno s tistimi, ki živijo z obliko duševne motnje ali s težavami na področju duševnega zdravja, ohranjalo pozitivno razpoloženje in odkrilo psihološko odpornost in sposobnost prilagajanja –lastnosti, za katere niso vedno vedeli, da jih imajo. Posamezniki so nam zaupali, da čutijo, da bodo lahko to na novo pridobljeno psihološko odpornost uporabili pri soočanju s čimerkoli v prihodnosti. Prav tako bi želeli uporabiti na novo pridobljena znanja za pomoč drugim. Učni načrt projekta “Živeti čustva” bo služil kot praktično usmerjeno ogrodje za okrevanje oziroma rehabilitacijo s pomočjo tehnike “doživljanja zgodb”. Pozivamo vse osebe, organizacije ali vlade, da investirajo v oblike skupnostne opore, ki združuje mnogo oseb in kjer osebe delijo in živijo svoje zgodbe. Preko takšnega pristopa bomo razvijali spoštovanje, sočutje in skupnost, ki jo potrebujemo, da živimo izpolnjujoča življenja v spremenjenem svetu.

V kolikor bi se želeli vključiti, lahko nekaj iztočnic in gradiv, ki so namenjena spodbujanju pripovedovanja zgodb najdete na spletni strani organizacije Scottish Recovery Network.

NAROČITE SE NA  
NOVIČNIK PROJEKTA  
ŽIVETI ČUSTVA

PSIHOLOGIJA@UM.SI

[www.living-emotions.org](http://www.living-emotions.org)

Publikacija ne predstavlja uradnih stališč Evropske komisije. Ta publikacija predstavlja izključno stališče avtorjev, zato Evropska komisija ne more biti odgovorna za nadzor uporabe informacij, ki jih le-ta vsebuje.