

AVGUST 2020 - ŠTEVILKA 4

LIVING E-MOTIONS

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



VSEBINA

02 UVODNIK

03 Trening usposabljanja Živeti
čustva v ŠPANIJU

07 Živeti čustva in COVID-19



UVODNIK

Ne pomnimo, da bi že doživeli takšno poletje, ki kot da ga ni bilo, in vzrok je COVID-19; smo polni čustev in večina se še vedno počuti zmedeno in zaskrbljeno glede prihodnosti.

Projekt Živeti čustva pomaga našim uporabnikom izražati vsa ta občutenja in jih uči njihovega obvladovanja v vsakdanjem življenju.

Skupina projekta "Živeti čustva"



TRENING USPOSABLJANJA ŽIVETI ČUSTVA V ŠPANJI

Končuje se avgust 2020, eden najbolj netipičnih avgustov, ki smo ga na žalost morali doživeti. Strah pred COVID-19 je še vedno v zraku, izbruhi okužb se pojavljajo vsak dan in prav tako ostaja stalna negotovost, da ne vemo, kako dolgo bo vse to trajalo. A zdaj vstopamo v drug svet, vstopamo v majhno sobo zaupanja, umirjenosti in osebne rasti, ki sta jo psihologinji Susana in Natalia uspeli ustvariti v Psihosocialnem rehabilitacijskem centru v Zamori (CRPS), ki ga vodi Fundacija INTRAS.

Trening Živeti čustva se je v Španiji začel 18. februarja, a kmalu smo ga morali zaradi COVID-19 prekiniti. Končno ga je bilo mogoče nadaljevati 23. junija, vključno z nekaterimi spremembami: namesto 12 udeležencev (ljudje s hudimi in dolgotrajnimi duševnimi motnjami) je bila skupina zmanjšana na 6 ljudi, pri čemer smo upoštevali vse varnostne ukrepe nove normalnosti. Zdaj, ko je do konca pilotskega tečaja ostalo le še nekaj tednov, bi radi izvedeli, kakšno je mnenje strokovnjakov, ki z uporabniki Fundacije INTRAS izvajajo trening usposabljanja Živeti čustva:

1. Kako so udeleženci sprejeli trening usposabljanja Živeti čustva? Ali menite, da je kaj še posebno motivirajočega in nagradujočega zanje?

Udeleženci so tečaj pozdravili z velikim zanimanjem. Center za psihosocialno rehabilitacijo izvaja terapevtske intervencije, namenjene ljudem s težavami v duševnem zdravju, in je zelo primeren, da udeležence pripravi, da razumejo in obvladujejo lastna čustva. Delamo na osnovi pristopa, po katerem imajo vsi udeleženci (ljudje z diagnozo in brez nje) v določenem trenutku lastnega življenja težave, povezane z nelagodjem v



duševnem življenju. To nam omogoča vzdrževanje zelo sodelovalnega in izkustvenega vzdušja. Udeležencem je bilo zelo vznemirljivo, da so ljudje iz ustanov iz drugih držav delali na istem projektu in doživljali podobne ali enake izkušnje. To je programu dalo večjo stopnjo enovitosti in moči, saj so udeleženci videli, da je tečaj usmerjen v nekaj veliko večjega. Ko smo bili v karanteni, smo tedensko telefonsko spremljali vse udeležence tečaja. V tako občutljivem in negotovem trenutku so se pojavila čustva, kot sta strah in žalost, s katerimi smo začeli delati na programu, in to je bil trenutek za prepoznavanje in upravljanje s temi čustvi, ki smo jih na nek način vsi razumeli in delili. Nekako smo lahko posamično nadaljevali z vsebino tečaja in mnogi udeleženci so izpostavili, kako zelo so pogrešali sestajanje v živo. Preživeli smo težke trenutke, a zelo usklajene s treningom Živeti čustva.

2. Kaj bi kot strokovnjakinji s področja duševnega zdravja, ki delata z različnimi materiali in metodologijami, rekli, da razlikuje Živeti čustva od drugih tečajev in delavnic? Kaj so pglavitne prednosti tega treninga?

Program Živeti čustva je nastal na podlagi modela okrevanja, ki se namesto medicinskega in biološkega pristopa osredotoča na posameznika in potencial, ki ga imajo posameznikove izkušnje v njegovem/njenem procesu okrevanja. Ta koncept se popolnoma vklaplja v metodologijo dela našega centra, kar nam je omogočilo, da vsebino projekta prenesemo v naše delo z zgolj nekaj manjšimi spremembami. To je velika prednost za strokovnjake, saj smo lahko program uporabljali neposredno. Drug zanimiv vidik je, da so vse vaje dinamične in praktično naravnane, kar je zelo pomembno za prenos in praktično uporabo poučevane vsebine. V tem smislu so udeleženci v zelo prožnem položaju, v katerem jih je mogoče prilagoditi značilnostim drugih ljudi ali moderatorjev, kar še poudarja, da je program prilagodljiv različnim okoljem, v katerih se izvaja. Skupna delitev različno izvedenih vaj ustvarja trenutke poslušanja, dialoga, izražanja ..., ki zelo močno delujejo v procesu okrevanja ljudi. Ustvarjanje življenjskih zgodb je tehnika, ki lahko izboljša sposobnost samospoznanja in odkriva orodja, ki nam lahko pomagajo premagati težke trenutke. Zdaj smo tu; naš cilj je zaključiti trening skozi zgodbe naših udeležencev.

3. Čeprav se trening še ni končal, bi lahko vseeno izpostavili kakšne pozitivne izkušnje? V čem ste osebno najbolj uživali?

Na splošno je zelo nagrajujoč za vse. Udeleženci prihajajo na vsa srečanja, če katero od njih zamudijo, se opravičijo, kar je pomemben pokazatelj, da jih trening zanima in se jim zdi koristen. Razvoj pri eni izmed udeleženk je bil še posebej presenetljiv. Na začetku je zelo malo govorila, težko ji je bilo ohranjati pozornost in je imela velike težave z izražanjem. S trajanjem programa je napredovala v svojem procesu okrevanja, začela je iskati besede, s katerimi je poimenovala svoja čustva, se pritoževati nad tem, kar ji ni všeč, opolnomočila se je in tako je začela zavračati situacije, ki si jih ne želi. Če je bila ob začetku oseba, ki je najmanj sodelovala, je skozi trajanje treninga postala tista, ki je polnila srečanja z vsebino in odpiranjem svojih izkušenj drugim. Mislim, da je to en izmed najbolj nagrajujočih vidikov treninga, ki si ga bomo zapomnili.

4. Kakšni so vaši prihodnji načrti glede treninga Živeti čustva Fundacije INTRAS?

Kot smo že povedali na začetku, se program Živeti čustva popolnoma ujema z metodologijo in delovnim pristopom, ki mu sledimo v našem centru. Ker gre za terapevtsko intervencijo, je vsebina srečanj usklajena s cilji dela z udeleženci. Iz tega razloga bo to program, ki ga bomo vključili v svoj portfelj storitev, da ga bomo lahko redno izvajali med programi, ki jih drugače izvajamo. Za nas je zelo dragoceno, da imamo to novo orodje pri našem delu.

5. Bi radi kaj predlagali ali svetovali drugim moderatorjem, ki bodo v prihodnosti začeli s treningom v Španiji ali v drugih evropskih državah?

V našem primeru smo programu dosledno sledili; ustvarili smo PowerPoint predstavitve z vsebinami, ki bi udeležencem pomagale ohraniti pozornost in izboljšali razumevanje. Moderatorji so se prav tako vključili, aktivno so sodelovali pri vajah in v dinamiki s svojimi osebnimi izkušnjami; in verjamem, da to spodbuja enakost in ozračje zaupanja med vsemi.



ŽIVETI ČUSTVA IN COVID-19

COVID-19 in njegov vpliv sta spremenila naš način življenja. Številni ljudje se v svojem vsakdanjem življenju soočajo s pomembnimi izzivi, na vse nas je vplivala situacija, polna neznank. Popolnoma upravičeno obstajajo pomisleki glede tega, kako bo situacija s COVID-19 vplivala na duševno zdravje in blagostanje ljudi skozi čas in kako lahko razpršene storitve na področju duševnega zdravja izpolnjujejo nove zahteve.

Sproščanje ukrepov zaradi pandemije je dobrodošlo, vendar se mnogi ljudje še vedno spoprijemajo z žalovanjem, osamitvijo in ločenostjo od bližnjih ter zaskrbljenostjo glede varnosti in zdravja. Drugi se soočajo z resničnostjo možne brezposelnosti, finančnimi težavami in stalnimi izzivi. Naše izkušnje in zgodbe se tako ne končajo s sproščanjem ukrepov.

Vendar moramo biti prav tako previdni pri napovedih "cunami" duševnih težav ali pandemije duševnega zdravja. Občutki tesnobe in žalosti so povsem običajne reakcije na težke okoliščine in ne nujno simptomi slabega duševnega zdravja. Nekateri bodo morda potrebovali strokovno podporo za duševno zdravje, a mnogi od nas potrebujemo le priložnost, da osmislimo svoja čustva in ugotovimo, kako bomo preživel ta težaven čas.



Škotska mreža za okrevanje (Scottish Recovery Network) izvaja program pogovornih kavarn, v katerih se ljudje s težavami na področju duševnega zdravja in strokovnjaki družijo in pogovarjajo o tem, kaj je ljudem pomagalo, da so med karantenskimi ukrepi ohranili dobro počutje in se pripravljali na prihodnost. Pomemben poudarek iz teh razprav je, da se je marsikdo lahko oprl na svoje pretekle izkušnje kriz na področju duševnega zdravja in tudi na izkušnje okrevanja, da bi podprl svoje počutje v tem zelo težkem času.

Kar je bilo prav tako izpostavljeno, je bila želja ljudi, da bi to izkušnjo lahko uporabili za pomoč drugim, ki imajo težave s svojim duševnim zdravjem in dobrim počutjem, vendar nimajo dostopa do ustanov ali posameznikov, ki nudijo storitve na tem področju. Priložnost za povezovanje med ljudmi je bila zelo dragocena in je predstavljala izkušnjo normalnosti, kjer so se ljudje lahko učili drug od drugega. To je ljudem pomagalo, da so boljše razumeli svoja čustva in blagostanje ter našli svoj način okrevanja. Tega so pravzaprav ljudje želeli videti več v svojih skupnostih in na delovnih mestih.

Program Živeti čustva je v osnovi namenjen podpori ljudem, da osmislijo svoje izkušnje in najdejo način okrevanja. Druženje ljudi, v katerem odkrivajo in delijo svoje zgodbe ter prepoznajo lastne moči, spretnosti in strasti, je pozitiven, emancipatoren način podpore ljudem, ki imajo težave s svojim duševnim zdravjem in blagostanjem. Podpora vrstnikov s pomočjo tehnike vživljanja v zgodbe lahko potrdi občutenja, ki jih posamezniki doživljajo, in jim pomaga, da jih raziščejo v varnem okolju in ugotovijo, kaj lahko storijo, da ostanejo dobro, ali kako se lahko poberejo, ko se počutijo slabo.

Učni program Živeti čustva, ki ga razvijamo, je prilagodljiv in ga je moč uporabiti na različnih skupinah ljudi z raznolikimi potrebami. Ob tem, da učna gradiva uporabljamo v obliki tečaja usposabljanja, prav tako lahko oblikujemo program za manj formalno skupinsko delo ali za delavnice podpornih skupin, skupin v skupnosti, v cerkvi, v delovnem okolju in med mladimi. Na ta način tehnika vživljanja v zgodbe lahko koristi širši populaciji in s tem naš program prispeva k vključevanju čustvene vzgoje v naše skupnosti in družbo.

Ko se prebijamo skozi situacijo s COVID-19, pravzaprav potrebujemo načine, kako lahko ljudje delijo svoje zgodbe. Kot družba moramo biti sposobni poslušati, slišati in se ravnati po zgodbah ljudi – ne samo po zgodbah o izzivih in težavah, ki jih ljudje doživljajo, temveč tudi po zgodbah o tem, kaj ljudje počnejo, da bi ostali dobro. Tako lahko vživljanje v zgodbe pomembno prispeva k izboljšanju duševnega zdravja in blagostanja v naši družbi.



NAROČITE SE NA
NOVIČNIK PROJEKTA
ŽIVETI ČUSTVA

PSIHOLOGIJA@UM.SI

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.