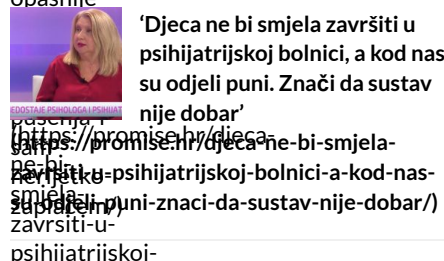


Ispuni test!





nezamislivo", rekla mi je Susan B., doktorica psihologije i psihoterapeutkinja iz Vancouvera, prilikom posjeta Hrvatskoj početkom devedestih godina prošlog stoljeća.

Objasnila je da međusobno povjeravanje, otvoreno opisivanje vlastitih problema i osjećaja u krugu bliskih osoba itekako može pomoći kod ublažavanja posljedica stresa i anksioznosti te kod drugih psihičkih poteškoća, tegoba zbog kakvih u Kanadi građani u pravilu odlaze psihoterapeutu.

Enormno porasla potreba za psihoterapijom

No, da ugledna kanadska psihoterapeutkinja Susan B. danas dođe u Hrvatsku, itekako bi se iznenadila jer je i ovdje, u međuvremenu, uslijed dehumanizacije društva, nametanja materijalnih vrijednosti i egoizma, zbog posljedica stresa nakon potresa i pandemije, zbog sve prisutnijeg osjećaja usamljenosti kod mnogih ljudi..., enormno porasla potražnja za psihoterapijom, odnosno za stručnom psihološkom i psihijatrijskom pomoći.

Uslijed svega navedenog, a na tragu odličnih rezultata u pomaganju osobama s psihičkim teškoćama kroz 'peer grupe' u zemljama razvijenog Zapada, članovi udruge "Ludruga – 100 posto ljudi" i u Zagrebu su još 2012. godine uveli sustav 'peer podrške' za osobe s mentalnim teškoćama te za članove njihovih obitelji i bližnje.

Olakšanje za bolove u

Riješite se bolova u leđima i vratite uc naš pojas za struk.

harmonyflowhealth.org

Olakšanje za bolove u

Riješite se bolova u leđima i vratite uc naš pojas za struk.

harmonyflowhealth.org

osjećajima,
što je u
Kanadi
gotovo pa



Koliko su emocije važne za naše zdravlje? O tome u Domu kulture Prečko govori Bruno Šimleša

(<https://promise.hr/koliko-su-emocije-vazne-za-nase-zdravlje-o-tome-u-domu-kulture-precko-govori-bruno-simlesa/>)



'Puno iseljenika nas zove jer su čuli da se nešto dobro pokrenulo; mnogi bi se odmah vratili'

(<https://promise.hr/puno-iseljenika-nas-zove-je-fer-simlesa/>)



Pobuna urodila plodom: Škole će dobiti dodatne pomoćnike u nastavi – ako ih zatraže

(<https://promise.hr/pobuna-se-dobila-plodom-skole-ce-dobiti-dodatne-pomocnike-u-nastavi-ako-ih-zatraze/>)

NAJČITANIJE



'Puno iseljenika nas zove jer su čuli da se nešto dobro pokrenulo; mnogi bi se odmah vratili'



Šimleša: 'Potiskivanje ljutnje ili tuge opasnije je za zdravlje od pušenja. I sam nerijetko zaplačem'



Pobuna urodila plodom: Škole će dobiti dodatne pomoćnike u nastavi – ako ih zatraže



'Djeca ne bi smjela završiti u psihijatrijskoj bolnici, a kod nas su odjeli puni. Znači da sustav nije dobar'



Koliko su emocije važne za naše zdravlje? O tome u Domu kulture Prečko govori Bruno Šimleša

Potvrđuju to iskazi brojnih osoba s teškoćama mentalnog zdravlja koje prisustvuju sastancima 'peer grupe'.

Valja naglasiti da grupe peer podrške nisu psihoterapeutske sekcije, nego grupe gdje se ljudi koji dijele slična životna iskustva mogu povezati i pružati si međusobnu podršku. Svatko od članova je 'stručnjak po vlastitom iskustvu', jedni s drugima dijele načine brige o sebi, što im pomaže u procesu oporavka. Prisustvo u grupi ne isključuje psihoterapiju (koja je nekima i dalje potrebna), već ju nadopunjuje.

Grupa funkcionira po principu da svatko sam za sebe bira što mu od tuđih iskustava može koristiti u vlastitom životu. Neki od članova grupe su u sustavu liječenja, a neki nisu...

Uz odobrenje **Vlatke Ročić-Petak**, stručno osposobljene voditeljice peer grupe te predsjednice udruge 'Ludruga – sto posto ljudi' potpisnik ovih redaka je u nekoliko navrata aktivno sudjelovao u radu peer grupe udruge 'Ludruga' (svatko može doći na sastanke, uz uvjet da i sam podijeli svoja iskustva s psihičkim teškoćama; i voditeljica peer grupe redovito govori o svojim tegobama).

Otvarajući 'bolne rane' pomažu sebi i drugima

I osobno sam se tako uvjerio da razgovori u peer grupi mogu biti itekako iscjeljujući. Vidio sam, primjerice, da članovi grupe pomažu jedni drugima jer su imali slične probleme, da otvarajući unutarnje 'bolne rane' – u prijateljskom ozračju, u društvu osoba sa sličnim patnjama, pomažu sami sebi, ali i drugima – pod vodstvom i uz nadzor osposobljenog moderatora peer grupe.

Saznao sam da su kroz prethodne razgovore s psihoterapeutima pojedinci naučili neke metode psihološke pomoći, koje onda dijele s ostalima u grupi.

Tijekom nekoliko sastanaka primijetio sam da osobe u 'peer' grupama pokazuju puno više empatije od prosječnog čovjeka današnjice, onoga koji je sve češće okrenut materijalnim vrijednostima, otuđen od bližnjih, sklon 'pokazivanju' vanjštine, a skrivanju nutrine – zbog čega, između ostaloga, i imamo porast broja osoba s teškoćama mentalnog zdravlja.

Ujedinilo ih zajedničko iskustvo patnje

U peer grupi sam otvoreno progovorio o **svojim psihičkim poteškoćama, koje sam imao kada sam bio izložen dugotrajnom mobbingu na poslu (<https://promise.hr/tjerali-su-me-da-lazem-protiv-mavrovica-odbio-sam-urednik-je-lagao-pod-mojim-imenom-prijetio-mi-otkazom/>)**, kada sam izgubio posao te ostao bez prihoda. Članovi grupe pažljivo su me slušali (tamo uče slušati jedni druge) te su mi iskazali iskrenu podršku. Voditeljica grupe poticala me da nastavim s 'izbacivanjem' onoga što sam eventualno potisnuo duboko u sebi. Nakon svega, osjećao sam se posve rasterećeno i dobro. Bio sam ugodno iznenađen pozitivnom energijom te enormnim bodrenjem od strane drugih članova.

Bilo je i dana kada smo slušali pojedine teške i tmurne priče, ali i sastanaka kada su prevladavali vedriji tonovi, kada su osobe koje su ranije opisale svoje poteškoće, posvjedočile da se sada osjećaju puno bolje.

Valja napomenuti da je 'peer grupa' osoba s teškoćama mentalnog zdravlja udruge Ludruga vrlo heterogena: unutra su i mlađi i stariji, žene i muškarci, zaposleni i nezaposleni, visokoobrazovani te oni sa srednjom stručnom spremom, u grupu dolaze pripadnici različitih nacionalnosti i vjeroispovjesti, pa i pripadnici različitih seksualnih orijentacija. No, te razlike nikome, čini se, ne smetaju jer ih sve na neki način ujedinjuje zajedničko iskustvo patnje i mentalnih tegoba.

Otpuštaju čvorove koji nas stežu

Zašto su razgovori u tim grupama toliko ozdravljajući?



TJEDNI RASPORED

Grupe Peer podrške i konzultacije za facilitatore

1. Grupa peer podrške "Stručnjaci po iskustvu" ponedjeljak od 18:00 do 20:00 sati, adresa: Zlatarska 7, Zagreb
2. Grupa peer podrške "Od supatnika do suputnika" utorak od 19:00 do 21:00 sat, adresa: Zlatarska 7, Zagreb
3. Konzultacije za facilitatore Grupa peer podrške srijedom od 18:30 do 20:00 on line, putem aplikacije Zoom
4. On line grupa peer podrške, putem Zoom aplikacije, četvrtak od 19:00 do 21:00 sat
5. Grupa peer podrške "OKP", putem Zoom aplikacije, utorak od 18:30 do 20:00 sat

DETALJNIJE

(<https://promise.hr/wp-content/uploads/2024/07/tjedni-raspored-ludruga.jpg>) Vjerojatno zato jer 'otpuštaju čvorove koji nas stežu', jer voditelji ohrabruju članove da otvoreno progovore o traumama, podižu im samopouzdanje, potiču hrabrost, potiču ih da se zauzmu za sebe, uče ih vještinama rješavanja problema, mehanizme suočavanja...

I osobno sam jedno iskustvo – koje sam čuo na grupi – kasnije iskoristio da bih mirno riješio pomalo konfliktnu situaciju koju sam imao na poslu. Na sljedećem sastanku o tome sam govorio pred svim članovima grupe.

Na taj način se članovi bodre i pomažu, tako se kod mnogih budi nada da je oporavak moguć, a mnogi se i oporave od bolesti i teškoća koje su imali.

Destigmatizacija mentalnih tegoba

Tijekom sudjelovanja u razgovorima u peer grupi udruge 'Ludruga – 100 posto ljudi' čuo sam da se velik broj članova izjašnjava da im se, kroz sudjelovanje u grupi znatno poboljšala kvaliteta života. Osim toga, uz ovakvu podršku bitno se smanjuje i potreba za institucionalnim liječenjem.

Valja napomenuti da se Udruga 'Ludruga – 100 posto ljudi' zalaže za otvaranje dijaloga o psihičkoj raznolikosti, za toleranciju i destigmatizaciju mentalnih poremećaja, za kulturu empatije te za nove modele brige o psihosocijalnom zdravlju unutar zajednice.

Mislim da je važno da i šira javnost dozna za sve navedeno.

S tim ciljem te u želji da zajednički doprinesemo destigmatizaciji osoba s psihičkim poteškoćama, odlučio sam 'iznutra' ispričati ovu humanu i iznimno pozitivnu priču.

FOTO: Ilustracija Pixabay, arhiva Promise.hr, preslika s Ludruga.hr

Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa poticanja novinarske izvrsnosti.

Velika gužva na 'Pričama koje liječe': psihologinja tumačila zašto je važno upitati se – tko sam ja? (<https://promise.hr/velika-guzva-na-pricama-koje-lijece-psihologinja-tumacila-zasto-je-vazno-upitati-se-tko-sam-ja/>)

Add a comment...

[Facebook Comments Plugin](#)

**Djeluje poput
usisavača. Brzo
čisti začepljene
arterije i to
besplatno.**

renewbalance.org

Prikaži



Add a comment...

[Facebook Comments Plugin](#)

- dehumanizacija 1 (<https://promise.hr/tag/dehumanizacija/>)
- materijalizam 1 (<https://promise.hr/tag/materijalizam/>)
- osobe s teškoćama mentalnog zdravlja 2 (<https://promise.hr/tag/osobe-s-teskocama-mentalnog-zdravlja/>)
- bolne rane 1 (<https://promise.hr/tag/bolne-rane/>)
- novi modeli psihosocijalnog zdravlja 1 (<https://promise.hr/tag/novi-modeli-psihosocijalnog-zdravlja/>)
- AEM 1 (<https://promise.hr/tag/aem/>)
- psihoterapija 4 (<https://promise.hr/tag/psihoterapija/>)
- Ludruga 100 posto ljudi 4 (<https://promise.hr/tag/ludruga-100-posto-ljudi/>)
- Vlatka Ročić-Petak 3 (<https://promise.hr/tag/vlatka-roci-petak/>)
- peer grupe 5 (<https://promise.hr/tag/peer-grupe/>)
- Poticanje novinarske izvrsnosti 4 (<https://promise.hr/tag/poticanje-novinarske-izvrsnosti/>)
- empatija 3 (<https://promise.hr/tag/empatija/>)
- patnja 2 (<https://promise.hr/tag/patnja/>)
- destigmatizacija 4 (<https://promise.hr/tag/destigmatizacija/>)
- egoizam 3 (<https://promise.hr/tag/egoizam/>)
- tolerancija 4 (<https://promise.hr/tag/tolerancija/>)
- podrška 11 (<https://promise.hr/tag/podrška/>)