



ARHIVA +



Ludruga - pionir u pružanju peer podrške osobama sa psihosocijalnim teškoćama u Hrvatskoj



Silvana Perica

sri, 02/10/2024 - 09:08



Predsjednica udruge Vlatka Ročić Petak

Ni uza sav svoj novac i slavu, David Bowie nije uspio pomoći svom polubratu Terryju koji je bolovao od shizofrenije. Prije nego što se razbolio i završio u sanatoriju, upravo je Terry uveo Davida u svijet jazza. Iz bolnice je povremeno dolazio pjevaču u posjet i pitao ga bi li mu mogao kako pomoći, ali ti su vapaji ostali bez odgovora. Za deset godina starijeg polubrata, Bowie je skladao tri pjesme i nije mu došao na sprovod kad je pobjegao iz bolnice i bacio se pod vlak.

Prije gotovo pola stoljeća očito nije bilo puno načina za efikasnu pomoć i rehabilitaciju, pa ni za uključivanje u život osoba s iskustvom patnje koju volimo zvati psihička bolest. Danas je to moguće, čak i u nas, možda ponajviše zahvaljujući djelovanju ljudi koji su i sami imali shizofreniju ili je netko od njihovih bližnjih obolio od neke duševne bolesti. Psihijatrijska bolnica Vrapče pod vodstvom psihijatrica Slađane Štrkalj Ivezić okupila je mobilni tim za intervenciju u domu ljudi koji imaju probleme, tim u kojem radi i oporavljena pacijentica.

Međutim, na tom polju, gdje oporavljene osobe s psihosocijalnim teškoćama pomažu onima koji se tek oporavljaju, pioniri su civilne udruge, među njima prva je bila Ludruga, osnovana 2012. godine. Ludrugu vode ljudi koji su sami imali psihijatrijsku dijagnozu ili je to imao netko od njihovih bližnjih i okuplja grupe ljudi na redovitim sastancima u živo ili online. U nas je tek u začetku priča o pomoći koju oboljelima pružaju ti ljudi, tzv. peer workeri, ljudi koji su se oporavili u većoj ili manjoj mjeri i sad pomažu drugima s istim nevoljama.

Peer je na engleskom vršnjak, kolega, a s obzirom na teškoće o kojima je ovdje riječ možda bismo izraz 'peer worker' mogli prevesti riječju suborac, suborkinja. Borci su to protiv indiferentnosti društva prema ljudima koje mnogi izbjegavaju, rugaju im se i najradije bi ih zauvijek zatvorili iza debelih zidova. U proteklom desetljećima liječenje najtežih psihičkih bolesti promijenilo se, hospitalizacija se smanjuje, razvijeni su novi lijekovi, a u razvijenim zemljama razvija se i model brige o mentalnom zdravlju u zajednici po načelima oporavka. Međutim, i dalje se iskustvo većine oboljelih u Hrvatskoj svodi na dugogodišnje liječenje antipsihoticima i kratke susrete s psihijatrima, a drugi načini podrške i uključivanja u društvo tek se pomaljavaju i još se pacijentima ni ne govori o izgledima za oporavak niti nude putevi i pomoć na putu oporavka.

O radu Ludruge govori predsjednica Vlatka Ročić Petak, inače profesorica sociologije:

- Riječ je o tzv. peer podršci, to su stručnjaci po iskustvu. Okupljamo ljude koji se suočavaju s raznim teškoćama mentalnog zdravlja, mi ih ne pitamo o dijagnozama, neki to kažu, neki ne. Nije nužno da kažu. Moderiram grupu 'stručnjaci po iskustvu', osobno imam to iskustvo liječenja na psihijatriji, dijagnoze, dugotrajnog, rekla bih uspješnog oporavka. Educirala sam se za pružanje sveobuhvatne peer podrške u Nizozemskoj, zajedno s kolegama iz Ludruge, za peer rad imamo certifikat. Znači, tu se okupljaju ljudi koji imaju razne psihičke bolesti. Osobno iskustvo u peer podršci služi kao alat za rad. Jer, ti si s onim što si proživio primjer i nada nekom tko je sad u situaciji u kojoj si ti bio, kad je bilo najgore. Osnova peer podrške je da smo svi stručnjaci po vlastitom iskustvu. Koristimo iskustvo i patnje koje je svatko prošao u procesu oporavka – koji je kod svakog različit. To je osnovni princip peer rada. Ljudi govore o svojim stanjima, o tome kako se nose s njima, govore i o odnosima s bližnjima koji su često narušeni, bude raznih tema. O lijekovima, piju li ih ili ne, kakav je stav prema njima. Dakle, razgovara se o temi koja se otvori na grupi i nikad se ne zna unaprijed koja će to tema biti. Bude 10 do 18 ljudi, idemo u krug i tema koja se taj dan otvori, što se događalo od prošli put, jedna, dvije, tri, za nju se zakači. To nije psihoterapija, mi nismo stručnjaci po profesiji, među nama nema psihologa, ni psihoterapeuta ni psihijataru. Ljudi u grupi uče jedni od drugih – kaže predsjednica Ludruge.

Takvi susreti osnažuju ljude, smanjuje se autostigma, ljudi stječu samopouzdanje, pa se vraćaju u život čak i oni koji gotovo nisu ni izlazili iz kuće, koji bi najdalje došli do klupe u parku, a danas žive sami i rade odgovorne poslove. Jedan član nije izlazio iz kuće više od godinu dana. Kontaktirao je Ludrugu pa su k njemu uputili mobilni peer tim koji ga je posjećivao u njegovom domu (znači u njegovom prostoru u kojem se osjeća siguran) godinu i pola dana.

Kroz izmjenu informacija s osobama koje su bile u problemu sličnom njegovom, član je polako učio boriti se protiv stigme i autostigme, vraćao samopoštovanje i samopouzdanje, polako počeo izlaziti, zatim završio fakultet te se počeo zapošljavati, u početku na kraće određeno vrijeme, a pomalo je došao i do stalnog zaposlenja. Naučio se izboriti za sebe, počeo donositi odluke i zdravo se nositi s njihovim posljedicama.



Ksenija Kapelj, dopredsjednica Ludruge i peer radnica s certifikatom

Ksenija Kapelj, dopredsjednica Ludruge i peer radnica s certifikatom, ističe kako se pacijenti inače nakon bolničkog liječenja bez ikakve podrške vraćaju u sredinu iz koje su došli, u kojoj je možda povod, ako ne i uzrok njihovih duševnih stanja. I tako se najčešće događaju opetovane hospitalizacije jer nema prave podrške.

- Organiziramo okupljanje članova obitelji osoba sa psihosocijalnim problemima te od 2014. godine održavamo grupu 'Od supatnika do suputnika' koju Robert i ja facilitiramo/moderiramo. Oni imaju iskustvo suživota koje je traumatično, a u zdravstvenom sustavu nemaju apsolutno nikakvu podršku – ističe dopredsjednica.

- Ljudi koji žive s osobama s narušenim mentalnim zdravljem na različite se načine nose s time, s iskustvom koje je traumatično i teško. Ako nema podrške tim ljudima, od jednog pacijenta može ih nastati pet, deset – kaže Robert Janeš, stručni suradnik i peer radnik s certifikatom.

O svom vlastitom iskustvu života s bolesnom kćerkom Janeš je govorio i u medijima, neki su ga zbog toga osudili, ali kći je odlično reagirala, u stilu: moj se otac mene ne srami, on govori o tome kako mu je teško, ali me se ne stidi.

- Kad je kći dobila dijagnozu, ja sam htio da ona bude kao prije, ali taj princip ne štima, shvatio sam da ne može više biti kao prije, sad treba nešto promijeniti, ja trebam sebe srediti, naučiti kako komunicirati, naučiti prihvatiti, a da ne moram sve razumjeti. To je i dalje moje dijete, nije to sad neka druga osoba, ali nije više empatična kakva je bila, ne može se nositi s emocijama, one su postale smetnja, jedva samu sebe podnosi, trebalo je to shvatiti, trebalo je da pomognem sebi da bih joj mogao biti od bilo kakve koristi, prvo sebi u avionu stavim masku da bih mogao onome do sebe pomoći ako treba, to je dobar princip. Ako se slomiš, ako nemaš što za dati, kako ćeš pomagati? To bude kad polomljeni ljudi

krenu pomagati drugima – objašnjava Janeš koliko je važno da samima sebi pomognu ljudi koji žive s osobama sa psihosocijalnim problemima.

- Kad je moja kći bila u tim povišenim stanjima i kad je pričala bez reda, davala mi nevjerojatno velik broj informacija koje ja ne bih razumio, ja bih je prekidao, postavljao joj pitanja što točno znači to što mi priča, objašnjavao joj kako to nema smisla, dokazivao joj da je njena stvarnost pogrešna a moja ispravna. To s njom nije bilo dobro raditi, ona mi je sama rekla: Nemoj me prekidati dok ti ne kažem sve što imam za izgovoriti, onda me pitaj što hoćeš, ako baš moraš. I ja sam to počeo poštivati - slušao bih je bez prekidanja, neke stvari koje nisam mogao razumjeti bih zapamtio, i kad bi ona završila, kad je ispričala sve, izgovorila misli u kojima su se miješali utjecaji izvana i iznutra, onda bih je ja pitao ono što me zanima. I dobio bih meni razumljive odgovore, a ne nekakve meni nesuvisle odgovore ili često prekid komunikacije. To se zove aktivno slušanje, i na taj način se dođe do efektivne komunikacije – kaže Janeš. Objašnjava kako je njegova kći sada puno bolje, živi aktivnim životom, radi, brine se o sebi, uspostavila je opet zdravu komunikaciju sa svojom okolinom.



Robert Janeš, stručni suradnik i peer radnik s certifikatom

Treći oblik rada Ludruge je mobilni peer tim. Kad je ljudima najteže, uskače mobilni peer tim, na poziv dolazi u kuću, pomaže na licu mjesta.

- Veseli kad se nakon nekoliko posjeta uoči promjena obiteljske dinamike, kad se odnosi u obitelji mijenjaju. Intervencija se događa u zaštićenoj sredini, u njihovom domu, u komunikaciji s ljudima koji nisu tu da prosuđuju. Ne dajemo savjete što bi trebali raditi. Ljudi sami osvještavaju svoja ponašanja – kaže dopredsjednica, voditeljica i članica peer tima za mobilne intervencije, koja je i sama imala iskustvo suživota sa osobama s psihosocijalnim teškoćama

Mobilnom peer timu treba i stručna pomoć. Jednom tjedno imaju konzultacije sa psihoterapeutkinjom, a jednom mjesečno psihijatrica, koja je licencirani supervizor, obavlja superviziju. Razgovara se o tome što je bilo na intervenciji, što je tko napravio, koji je problem iskrsnuo. Važno je da članovi tima, kao oporavljeni iskustveni stručnjaci, znaju kako nisu sami, kako imaju podršku. Ako se na terenu ukaže potreba, interveniraju i psihijatrica i psihoterapeutkinja, jer znalo se dogoditi da je ljudima potrebna hospitalizacija. Stručnjaci s područja brige o mentalnom zdravlju, psihijatri, socijalni radnici, psihoterapeuti, nerijetko svojim klijentima preporučuju uključivanje u grupe peer podrške, a prema dogovoru i peer mobilne intervencije.

Za opsesivno-kompulzivni poremećaj formirana je posebna grupa, jer su ljudi sami tako htjeli.

- To su specifični simptomi, specifičan način na koji se ljudi s tim nose – kaže Vlatka Ročić Petak.

- Tu grupu vodi djevojka koja je prošla edukaciju, ali zatražila je moju pomoć u moderiranju i tako sam se povezala s njima, iako nemam tu vrstu teškoća. Imali smo iskustvo da članovi koji imaju 'OKP' sudjeluju u miješanoj grupi i to im je bio preveliki stres. Bilo je kontraproduktivno. Najbolje funkcioniraju kao zatvorena grupa. Moraju biti isti problemi, pa se onda razumiju - kaže predsjednica Ludruga.

Ludruga sad ima pet grupa, među njima je i online grupa, koja se viđa uz pomoć Zooma, tako da lakše mogu sudjelovati i ljudi koji žive daleko.

Tekst je objavljen u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije

najnovije

pet, 08/11/2024 - 11:52

18. PSSST! Festival nijemog filma

pet, 08/11/2024 - 11:09

Propisi „opasnih namjera“

sri, 06/11/2024 - 16:36

Pismo 38: Trump pred vratima?

pet, 01/11/2024 - 09:33

Udvostručio se broj osoba s dijagnozom mentalnog poremećaja

sri, 30/10/2024 - 13:44

Nastavlja se program Volim Pešću

sri, 30/10/2024 - 13:14

Prvi partizanski film na projekciji u KIC-u

sri, 30/10/2024 - 12:34

U Centru za kulturu Trešnjevka u nedjelju otvorenje izložbe "DISPOZICIJA 2024"

sri, 30/10/2024 - 12:27

Greenpeace: Zabranite sve nove fosilne projekte za sigurniju budućnost!

uto, 29/10/2024 - 10:44

Ambiciozni Istok i nerealni Zapad

pon, 28/10/2024 - 11:16

Batinom i mrkvom po hrvatskim javnim medicinarima i nastavnicima

[Impressum](#)

Nova cesta 115,

10000 Zagreb | email: domkulturezagreb@gmail.com | Uredništvo: Dom
kulture Zagreb

TKO? Nefitna udruga Dom kulture **ŠTO?** Forum.tm, prostor za

slobodne ljude i one koji to žele postati **KADA?** Jučer, danas, sutra

GDJE? www.forum.tm **ZAŠTO?** Da bi stvari bile jasnije