

SVET, KI SE SLIŠI

Uredila: Bojan Dekleva in Juš Škraban



SVET, KI SE SLIŠI



SVET, KI SE SLIŠI

razvoj in izvajanje podpornih skupin
za slisanje glasov v Ljubljani

Urednika: prof. dr. Bojan Dekleva
in Mestre (Republika Portugalska) Juš Škraban
Recenzentki: izr. prof. dr. Mojca Urek
in doc. dr. Špela Razpotnik
Lektorica: Mojca Pipan

Izdajatelj: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani;
Društvo za pomoč in samopomoč pri spoprijemanju
z izkušnjo slisanja glasov in drugih zaznav;
Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice
Založila: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani
Za založnika: dr. Janez Vogrinc, izr. prof., dekan PEF UL

Ilustracija in oblikovanje: Ana Baraga
Tisk: Tiskarna Birografika Bori
Naklada: 300 izvodov (1. izdaja, 1. natis)

©2019 Avtorji in avtorice

Izdajo knjige je finančno podprla Mestna občina Ljubljana (MOL).

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.89-008.42:364-362

SVET, ki se sliši : razvoj in izvajanje podpornih skupin za
slisanje glasov v Ljubljani / uredila Bojan Dekleva in Juš Škraban. -
1. izd., 1. natis. - V Ljubljani : Pedagoška fakulteta, 2019

ISBN 978-961-253-242-0
1. Dekleva, Bojan
299284224

PEDAGOŠKA FAKULTETA
UNIVERZE V LJUBLJANI

DRUŠTVO ZA SAMOPOMOČ PRI SPOPRIJEMANJU
Z IZKUŠNJO SLIŠANJA GLASOV IN DRUGIH ZAZNAV

DRUŠTVO ZA POMOČ IN SAMOPOMOČ
BREZDOMCEV KRALJI ULICE

SVET, KI SE SLIŠI

Razvoj in izvajanje podpornih skupin za slišanje glasov v Ljubljani

Uredila:
**Bojan Dekleva
in Juš Škraban**

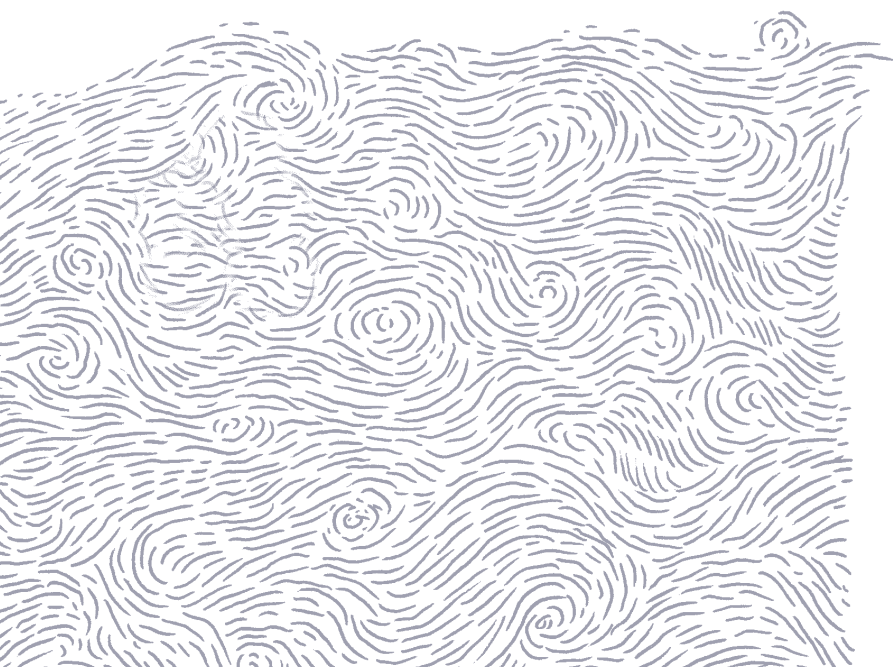
Ljubljana 2019

KAZALO

str. 6 V torek ob 18.45 (uvodna beseda)

I. Teoretsko raziskovalni del

- str. 10 Uvod: koncepti, raziskovanje, praksa (Bojan Dekleva)
- str. 13 Pojavnost slišanja glasov (Bojan Dekleva)
- str. 36 Koncept okrevanja (Juš Škraban)
- str. 52 Vrstniško podporno delo na področju duševnega zdravja
(Bojan Dekleva)
- str. 69 Podporne skupine za slišanje glasov in
raziskovanje njihovih učinkov (Bojan Dekleva)
- str. 83 Razvijanje in raziskovanje podpornih skupin
za slišanje glasov v Sloveniji (Bojan Dekleva)
- str. 111 Individualno srečevanje z osebami, ki slišijo glasove (Juš Škraban)
- str. 124 Slišano življenje: gledališka izkušnja
(Maja Lapajne Dekleva in Norbert Sven Fö)
- str. 131 SENSEncePICNIC: senzibilizacijska in somatska vadba
(Radharani Pernarčič)



II. Empirično gradivo: osebne pripovedi

- str. 140 Raziskovanje osebnih stvarnosti:
izhodišča za analizo prvoosebnihih zgodb (Juš Škraban)
- str. 149 Pogovor o glasovih (Mojca Nahtigal)
- str. 161 Celjenje (Mojca Nahtigal)
- str. 162 Rezanje (Mojca Nahtigal)
- str. 163 Sprejemanje (Mojca Nahtigal)
- str. 164 Marcel pove (Marcel)
- str. 170 Ninina zgodba (Nina)
- str. 185 Nekaj lastnih razmišljanj na tabletah in brez tablet (N.)
- str. 194 »Kam greva« ali kako sva naredila mastriški intervju
(Maya in Juš Škraban)
- str. 206 Moja dva glasova (Ana)
- str. 209 Živim ... ko se odklopim (Jukebox)
- str. 211 Napisati zgodovino mojega slišanja glasbe (Jukebox)
- str. 215 Danijel (Lara Brglez)
- str. 223 Ekaterina (Lara Brglez)
- str. 238 Mislim in slišim (Ekaterina)
- str. 240 Dvanajst (Kaktusk)
- str. 259 Mavrica izkušenj slišanja glasov (šest študentk)
- str. 263 Samo ljubezen (Šepetalka angelov)
- str. 265 Sporočila iz veselja (Smiljana)
-
- str. 267 **Zaključne misli: biti človek kot kdorkoli drug,
le da še bolj (Juš Škraban)**
-
- str. 273 **Vabilo bralkam in bralcem te knjige**
-
- str. 274 **Avtorsko kazalo**
-
- str. 277 **Stvarno kazalo**

V torek ob 18.45 (uvodna beseda)

To je knjiga o izkušnjah, ki jih naša družba večinoma razume kot halucinacije. V tej knjigi jim rečemo glasovi, videnja in druge nenavadne zaznave – saj so resnične za osebe, ki jih doživljajo, ne pa nujno tudi za druge ljudi v njihovi neposredni okolici. Knjiga se torej ukvarja z raziskovanjem glasov – od tod tudi njen naslov – in podpornega dela z ljudmi s to izkušnjo, ki ga razvija projekt Slišanje glasov Slovenija.

Zvok ključa v vratih je naznanil, da bo vsak hip odklenila vrata. V prostor bo prišel svež zrak, alarm bo začel pospešeno piskati. Hitro vtipka kodo in počaka na tisti dolgi pisk in zeleno lučko na alarmu. Čaka in iz te male napravnice dobi dovoljenje, da lahko vstopi. Prižge luči, odloži jakno in torbico na stol, okna odpre na stežaj in pogleda, ali se je prostor kaj spremenil. Nazadnje je bila tukaj pred 14 dnevi ob isti uri. Prostor je bil enak, edino prevleka na sedežni je bila drugačna. Odšla je v majhno čajno kuhinjo in v večji lonec natočila vodo. Na prižganem električnem štedilniku je lonec, poln vode, pokrila s krožnikom. Medtem je že rutinsko odprla vrata omarice in začela ven jemati skodelice, sladkor, lesene palčke in majhen krožniček. Vse je odnesla na klubsko mizico, ki je samevala pred kavčem. Nato je odšla po grelnik vode, ga napolnila in ga priklopila v vtikač zraven sedežne. Skočila je še po različne čaje in jih prav tako postavila na mizico poleg skodelic, sladkorja in lesenih palčk ter majhnega krožnika. Iz hladilnika je še vzela mleko in ga pristavila na klubsko mizico. Voda je že vrela. Z roko, zavito v krpo, je umaknila vroč krožnik iznad žuboreče vode. Vzela je mleto kavo in žlico. Preden je v vodo usula zvrhano žlico kave, se je vedno vprašala, koliko žlic kave sodi v tako velik lonec. Zaupala bo kavnim penam, ki ji bodo sporočile, da je ravno dovolj kave v loncu pojenjajoče vrele vode. Lonec je odstavila z vroče plošče in začela z eno, dvema, no, tremi žlicami, polnimi temno rjave fino mlete kave. V majhni čajni kuhinji je ob 18. uri in 45 minut zadišalo po kavi. Popolnoma nasprotna sta si bila zanj del dneva in vonj kave. A nekateri člani skupine so vedno najprej posegli po kavi. Eni so jo spili na mah, drugi so jo lepo počasi in vztrajno srkali do konca srečanja, vse tja do 21. ure. Nato je lonec poln kave prelila v termo posodo za kavo in jo postavila na klubsko mizico. Sedaj je bila klubska mizica ravno dovolj polna in pripravljena na prihod članov.

Klubska miza, na kateri so bili termo posoda s svežo kavo, hladno mleko iz hladilnika, žuboreča voda iz grelnika, sladkor v posodi, v kateri je bila zapličena plastična žlica, lesene palčke, zbrane v steklenem kozarcu, čaji različnih okusov in skodelice različnih oblik, se je tako lepo obložena še vedno nahajala pred kavčem z novim ogrinjalom in čakala. Čakala, da se okoli nje zberejo kolena različnih ljudi in začnejo govoriti, pripovedovati zgodbe. Zgodbe, ki odpirajo različne svetove. Enkrat na 14 dni so slišalci in slišalke na klubsko mizico odlagali skodelice in se pogovarjali. Malo pred 19. uro se je prostor začel polniti s pozdravi, objemi, stiski rok ... Slišalci in podporniki so prihajali. Ko so bili vsi okrog klubske mizice, ko je vsak imel v skodelici svoj napitek, se je skupina začela.

Danes se je podporni skupini slišanja glasov pridružila nova oseba. Facilitatorka je z malo močnejšim glasom prekinila manjše pogovore okrog mize in vse prisotne pozdravila. Nato je posebej pozdravila novo članico in rekla: »Nič, naredimo tako kot zmeraj, ko pride nekdo nov. Najbolje, da se vsak zase predstavi.«

»Bom jaz začel,« je rekel Igor in pri tem odložil že napol prazno skodelico kave.

Ob torkih smo imeli srečanja podporne skupine. Ali pa ob sredah. Večinoma. V Ljubljani. V Izoli pogosto med vikendom. V drugih mestih spet drugače. Podporne skupine (predvsem tiste v Ljubljani, ki tečejo nepretrgoma od leta 2015 dalje) so bile tista dejavnost, ki je pomenila stalnost, saj so srečanja potekala celo leto, vključno s poletnimi meseci, med katerimi smo v zadnjih dveh letih razvili še novo obliko srečevanja – poletne tabore. Na podpornih skupinah smo se spoznavali, si izmenjevali izkušnje ter se dogovarjali še za mnoge druge skupne dejavnosti poleg srečanj skupin. Ta srečanja so bila vedno – vsaj malo – nepredvidljiva. Nanja so prihajali novi člani in članice in seveda tudi stari v različnih kombinacijah; menda ni bilo niti dveh srečanj, na katerih bi sodelovala ista sestava članov in članic. Dogajanje na sestankih je bilo vedno zelo ključno povezano s tem, kdo je bil prisoten in kdo odsoten.

Podporne skupine so bile osrednja točka projekta, ki smo mu sčasoma dali ime »Slišanje glasov Slovenija«. Tako ime bržkone zato, ker se je projekt leta 2014 začel v mednarodnem kontekstu, točneje v Sarajevu, na seminarju o slišanju glasov v organizaciji bosanske nevladne organizacije Metanoia in mednarodne organizacije slišalcev glasov Intervoice, ki je predstavljala mednarodno mrežo ali gibanje, imenovano Slišanje glasov (Hearing voices). Naše delovanje torej od vsega začetka ni bilo samo individualno ali delovanje majhne skupine ljudi, ampak se je razvijalo kot del mednarodnega gibanja in kot začetek slovenske mreže podpornih skupin po vzoru drugih držav, kjer so delovale nacionalne mreže slišalcev glasov in njihovih podpornih skupin. Iz stikov z ljudmi iz organizacije Intervoice, pa tudi iz posameznih nacionalnih mrež smo ves čas projekta dobivali pomembne spodbude, tako strokovne in akcijske kot tudi moralne in prijateljske.

V Ljubljani je projektu vsa ta leta nudilo okrilje in podporo društvo Kralji ulice. V njegovem okviru je bil projekt dve leti sofinanciran s strani Ministrstva RS za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Kralji ulice pa so nam tudi omogočili v njihovem istoimenskem cestnem časopisu od leta 2014 objavljati redno rubriko na temo slišanja glasov, kar je izpolnjevalo pomemben del funkcije delovanja v javnosti in za javnost. Kralji ulice so projektu nudili še druge vrste podpore, finančne, prostorske, kadrovske in predvsem moralne, kar je bilo morda za razvoj projekta najpomembnejše.

Ves čas razvoja projekta smo pri njem sodelovali tudi ljudje, ki smo imeli pri tej temi poleg osebnega še raziskovalni interes, torej smo želeli čim več izvedeti o tej temi ter o njej tudi pisati, tako za splošno kot strokovno javnost. Pričujoča knjiga je eden od rezultatov tega interesa. V njej v prvem delu opisujemo dejavnosti in razvoj svojega

projekta, koncepte in teoretične razmisleke, ki so nas pri tem vodili, ter rezultate izvirnega raziskovalnega dela, v drugem delu knjige pa – kot del empiričnega gradiva raziskave - objavljamo večje število osebnih pripovedi ljudi, ki slišijo glasove, ki jih drugi ne; vidijo stvari, ki jih drugi ne, in imajo podobne nenavadne izkušnje. V knjigi smo poskušali – med drugim – slediti osnovni tezi, ki je podrobneje razložena v zaključku knjige, namreč da je slišanje glasov občečloveška izkušnja ter da »glasovi in druge podobne zaznave odpirajo številna pomembna vprašanja o tem, kaj pomeni biti človek«.

Pričujoča knjiga ima tako dvojno naravo. Po eni strani je znanstvena monografija, ki prinaša rezultate izvirnega empiričnega raziskovanja, po drugi strani pa je pričanje o človeških izkušnjah (objavljenih v drugem delu knjige), ki verjetno o človeški eksistenci govorijo bolj neposredno kot pa prikazi rezultatov znanstvenega raziskovanja, objavljeni v prvem delu monografije.

Zahvaljujemo se že omenjeni organizaciji Intervoice za nudenje mednarodnega okvira naši dejavnosti ter za ogromno koristnih informacij in društvu Kralji ulice za različne oblike podpore v zadnjih petih letih. Zahvaljujemo se Lari Brglez in Hani Košan, ki sta kot prvi facilitatorki podpornih skupin nespregledljivo zaznamovali njihov razvoj, ter Mojci Nahtigal, predsednici slovenskega Društva Slišanje glasov, ki je tekom let razvila mnogo zamisli, ki so se izkazale za dragocen doprinos podpornim skupinam. Posebna zahvala gre Lari Brglez, ki je dala prvo pobudo za izobraževanje in delovanje na tem področju in ki je avtorica prvega v slovenščini napisanega obsežnejšega strokovnega besedila na temo slišanja glasov (Brglez, 2016). Iz njenega magistrskega dela smo si izposodili naslov te knjige *Svet, ki se sliši*; med zaključki knjige so tudi mnogi, na katere je opozorila v svojem delu.

Seveda podpornih skupin in drugih dejavnosti projekta ne bi bilo brez mnogih ljudi, ki so na različne načine prispevali k projektu, predvsem z zaupanjem in deljenjem svojih izkušenj, s svojo prisotnostjo, odprtostjo in pripravljenostjo za sodelovanje v podpornih skupinah in drugih oblikah našega delovanja. Zaradi vseh teh projekt lahko živi. Hvala vam.

Literatura

Brglez, L. (2016). *Svet, ki se sliši*. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

To je knjiga o izkušnjah, ki jih naša družba večinoma razume kot halucinacije. V tej knjigi jim rečemo glasovi, videnja in druge nenavadne zaznave – saj so resnične za osebe, ki jih doživljajo, ne pa nujno tudi za druge ljudi v njihovi neposredni okolici. Knjiga se torej ukvarja z raziskovanjem glasov – od tod tudi njen naslov – in podpornega dela z ljudmi s to izkušnjo, ki ga razvija projekt Slišanje glasov Slovenija.



DRUŠTVO SLIŠANJE GLASOV

**KRALJI
ULICE**

Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta



ISBN 978-961-253-242-0



9 789612 532420