

## SKUPINA ZA SAMOPOMOČ ZA OSEBE Z DOLGOTRAJNIMI TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU

### UVOD

Ugotovitve raziskav in izkušnje neposrednega dela z osebami z duševnimi motnjami kažejo, da se z začetkom bolezni posamezniku povsem spremeni dotedanji tok življenja. Prizadeti lahko opustijo šolanje, težko najdejo zaposlitev, prekinejo delo. Če ohranijo zaposlitev, se pogosto spremenijo odnosi s sodelavci. Spremenijo se tudi odnosi z dotedanjimi prijatelji, s katerimi se odtujijo, spremenijo se odnosi v družini. Sčasoma se jim zniža samospoštovanje, izgubijo zaupanje vase, pojavi se občutek odtujenosti, nerazumljenosti. Izgubijo cilje. Primerjajo sebe, svoje preostale zmožnosti, z zdravimi. Ob tem doživljajo žalost, obup, stiske, brezizhodnost. Izgubijo večji del svoje socialne mreže. Začarani krog bolezni- posledice bolezni- poslabšanje bolezni je sklenjen. V času po hospitalizaciji je zanje zelo pomembna podpora socialne mreže, ki jo sestavljajo svojci, prijatelji, sodelavci, a pogosto odpove. Člani bolnikove družine so zlasti na začetku zmedeni, obremenjeni z boleznijo svojega družinskega člana, nekateri v svojih stiskah ne zmorejo podpirati bolnega svojca. Skupina za samopomoč je v teh situacijah lahko nadomestna socialna mreža.

### FUNKCIJE SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

Skupina za samopomoč razvije lastno ideologijo, ki izhaja iz skupnih izkušenj in vključuje zanimanje za iste probleme. Člane družijo podobne težave in stiske in ob podpori članov skupine lahko dosežejo spremembe na socialnem in osebnostnem področju. Pomemben vir zadovoljstva je čustvena opora, ki si jo dajejo člani. Pomemben jim je občutek, da delijo isti problem, da lahko drug drugemu pomagajo. Skupina je tudi pomemben vir informacij tako o bolezni sami kakor o načinu premagovanja njenih posledic.

### KAJ JE ZDRAVILNO V SKUPINI

Skupina daje čustveno oporo, v izmenjavi izkušenj uči konstruktivnega reševanja problemov, zmanjšuje občutja stigmatizacije, razvija pozitivno samopodobo, gradi in utrjuje zaupanje vase, vzbuja upanje in usmerja v pozitivno mišljenje. Člani ugotovijo, da nimajo le sami takih težav. Ko govorijo o sebi, svojih stiskah, se počutijo v skupini sprejete, razumljene, ker jih ostali člani jemljejo resno. Skupina jih opogumi, da se sčasoma lotijo aktivnosti, ki so jih pred časom opustili, ali celo pričnejo dejavnosti, za katere sami ne bi imeli poguma. 45-letna ženska s shizoidno osebnostno motnjo že petnajst let ni bila na morju. Po dveh letih obiskovanja skupine si je sama organizirala dopust na morju - si je upala v povsem tuj svet - in sedaj gre vsako leto s prijateljico na morje.

### PREDSTAVITEV SKUPINE

Skupina deluje od decembra 1997 leta. Šteje štirinajst članov, od tega je sedem članov v njej od začetka njenega delovanja. Člani so stari od 25 do 50 let, polovica je moških, polovica žensk. Nekateri so invalidsko upokojeni, nekateri delajo skrajšani delovni čas, nekateri iščejo zaposlitev. Kriteriji za sprejem na skupino so: izkušnja duševne bolezni, odsotnost odvisnosti in povprečne intelektualne sposobnosti. Temeljna pravila so: redna prisotnost na srečanjih, spoštovanje osebnosti drug drugega, popolna zaupnost problemov in stisk, o katerih na skupini govorijo.

Cilji skupine so: razvijanje občutka vplivanja na lastno življenje, odgovorno odločanje, razvijanje individualnosti, pripravljenost na soočenje z bolečino, zmanjševanje stigmatizacije, razvijanje pozitivne samopodobe, informiranost, sprejemanje realnosti, učenje kvalitetne komunikacije in izražanja čustev.

Delo skupine poteka v treh oblikah. Redna

srečanja so enkrat tedensko uro in pol. Člani skupine približno vsake tri mesece izdelajo program dela, katerih vsebine izražajo njihove interese, želje, potrebe, seveda ob upoštevanju ciljev programa. Pogoste vsebine so: doživljanje duševne bolezni, izkušnje hospitalizacije, zdravljenje, stranski učinki zdravil, pozitivne izkušnje v zvezi s premagovanjem kriz, problemi na delovnem mestu, v družini. Programu poskušamo slediti čimbolj dosledno, na vsakem srečanju pa ima morebitna trenutna stiska posameznika, ki jo želi zaupati skupini, prednost pred naprej določeno vsebino. Zlasti upokojeni povedo, da imajo redno udeležbo na srečanjih za obveznost, ki jim vnaša red v vsakodnevno življenje.

Druga oblika so ekstenzivne dejavnosti, ki potekajo ob vikendih, s ciljem utrjevanja kohezivnosti skupine in zmanjševanja občutka socialne izolacije. Te dejavnosti vsebujejo obiske gledališča, koncertov, izlete, udeležbo na športnih aktivnostih ipd.

Tretja oblika dela so »delavnice«, ki jih vodi delovna terapevtka, sicer članica skupine, in potekajo enkrat mesečno. Delavnice so namenjene tako druženju kakor tudi spodbujanju ustvarjalne dejavnosti.

### METODE, TEHNIKE DELA NA REDNIH SREČANJIH

Metoda dela je skupinsko delo, ki izhaja iz fenomenološkega pristopa. Člana zaznavamo kot posameznika v kontekstu z drugimi. Posameznika

doživljamo kot osebo, ki se zaveda možnosti takega odnosa, in kot osebo, ki se zaveda možnosti spoznanja oblike in sloga odnosa. Z uporabo te metode preprečimo občutje razosebljenosti posameznika. Pri delu s skupino vnašamo tudi spoznanja in tehnike skupinske analize.

Najpogosteje uporabljena tehnika je strukturiran pogovor. Občasno uporabljamo socialne igre, predvsem ob učenju kvalitetne medosebne komunikacije, učenju izražanja čustev. Glede na to, da so člani v zadnjih dveh letih že dokaj dobro razvili veščine komuniciranja, vedno pogosteje uporabljamo tudi tehniko svobodne diskusije. Vođa skupine je pod redno supervizijo psihiatrinje.

### EVALVACIJA

Doseganje ciljev preverjamo vsako leto z ocenjevalno lestvico, vprašalnikom in prilagojenimi sociometrijskimi testi. Rezultate na skupini preiskujemo. Vsak član oceni svoj napredek na skupini, ocenimo pa tudi napredek skupine kot celote. Pogovor o doseženih rezultatih je zanje izredno pomemben, ker jim občutek, da so pri sebi dosegli spremembe, zelo dvigne samozavest in samopodobo.

Doseženi rezultati, ki jih ugotavljamo, so: zmanjšana socialna izolacija, aktivacija posameznika, dvig samozavesti, krajše oz. manj pogoste hospitalizacije. V petem letu dela ugotavljamo, da so pomembno napredovali zlasti člani z diagnozo shizofrenije.

*Andreja Bogataj*

*Sonja Hočevar, Lilijana Tomaj*

### FUNKCIJE SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

Skupina za samopomoč razvije lastno ideologijo, ki izhaja iz skupnih izkušenj in vključuje zanimanje za iste probleme. Člani družijo podobne težave in stiske in ob podpori članov skupine lahko dosežejo spremembe na socialnem in osebnem področju. Pomemben vir zadovoljstva je lastna podpora, ki si jo dajejo člani. Pomemben vir je občutek, da delijo isti problem, da lahko drug drugemu pomagajo. Skupina je tudi pomemben vir informacij tako o bolezni sami kakor o načinu premagovanja njenih posledic.