

PSIHOLOŠKA POMOČ

Huda bolezen ustaljeni ritem družine obrne na glavo

Od spomladi

ponuja društvo za psihoterapijo in skupinsko delo Srečališče v Celju brezplačno pomoč onkološkim bolnikom, dolgotrajno bolnim otrokom in mladim, predvsem pa svojcem, ki ob tem običajno doživijo šok

Mojca Marot

Ljudi, ki se dandanes soočajo s hudimi stiskami in travmami, ki jih v neko družinsko okolje prinese diagnoza raka, je vse več. A huda bolezen še zdaleč ne prizadene enega samega človeka, tistega, ki mu zdravnik postavi diagnozo, temveč celotno družino. Še huje je, kadar zbolí otrok, saj se starši ob tem pogosto počutijo ne-močni. In prav v takšnih primerih je dobro, da vemo, da imamo v Celju Društvo za psihoterapijo in skupinsko delo Srečališče. V sodelovanju s Splošno bolnišnico Celje, Fakulteto za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Preuda v Ljubljani ter oddelkom za družinsko terapijo na Diakonhjemmet University College iz norveškega Osla ponujajo brezplačno psihosocialno podporo tako onkološkim bolnikom, dolgotrajno bolnim otrokom ter mladim kot tudi svojcem vseh treh skupin. Predsednica društva Sabina Rožen, univerzitetna diplomirana socialna delavka in specializantka sistemske družinske psihoterapije, meni, da je takrat, ko se nekdo v družini sooča z diagnozo raka ali drugo hudo boleznijo, dobrodošla podpora vsem članom družine. Bolan otrok ob sebi potre-

buje močne in povezane starše, ki so mu ob premagovanju boleznij v oporo, ne pa zaradi lastne stiske dodatna skrb. Tega se zavedajo tudi na Norveškem in prav iz norveškega finančnega mehanizma prihaja večina sredstev za izvajanje tega pilotnega projekta celostne podpore v celjski regiji. Dejstvo je, pravi Roženova, da breme boleznij pada na vso družino, zato je dobro podpreti družino kot celoto, da se prilagodi na situacijo. Povezanost nam daje moč za premaganje izzivov, ki jih prinaša bolezen.

Zaprejo se vase

»Pri nas se bolniki, takšne so naše izkušnje, zelo težko soočijo z neko diagnozo hude boleznij. Sploh pa so redki takšni, ki so, ko jim povemo za diagnozo, v tako dobri psihični kondiciji, da so se z boleznijo pripravljivi v trenutku spopasti,« pravi predstojnica oddelka za hematologijo in onkologijo v celjski bolnišnici dr. Mateja Grat, ki prihod in delovanje društva Srečališče podpira. Veliko več je namreč ljudi, ki se zaradi strahu ob soočenju s hudo boleznijo zaprejo vase in o tem sploh ne želijo govoriti. Tudi zato se društvo Srečališče z bolnišničnim dogovarja za stalni prostor, v katerem bi bili strokovnjaki na voljo tako bolnim kot tudi njihovim svojcem več dni v tednu, sploh pa čim prej, ko so soočeni z diagnozo. Do takrat pa so na voljo na Vodnikovi 13 v središču Celja, ki je prav tako v neposredni bližini bolnišnice. A seveda pomoč ni namenjena le onkološkim bolnikom in bolnim otrokom ter svojcem s Celjskega, temveč tudi iz vseh drugih regij.

»Ko človek zbolí, se življenje lahko postavi na glavo. Ne le njemu, temveč vsej družini. In nekatere stvari, ki so bile še do včeraj zelo pomembne, nenadoma niso več. Človek zapade v neko posebno stanje in kar naenkrat ima več časa zase in za razmišljanje. Bolezen lahko ustavi človeka in mu omogoči, da se sreča z občutki in čustvi, ki jih do zdaj ni zaznal. Možni so občutki obupa, strahu, mnogi se nenadoma čutijo zelo osamljene, predvsem pa nemočne. Prav je, da smo do ljudi, ki jih to doleti, obzirni, ni pa dobro, da jih pomilujemo. Z njimi se moramo pogovarjati, tudi o boleznij, predvsem pa bolan človek potrebuje nekoga, ki ga bo slišal in s katerim bo lahko delil bolečino. Ko jo delimo, bolečina izgublja moč. Zato je do-

bro, da smo ljudem na voljo že v bolnišnici, ko izvedo za diagnozo in lahko prvi šok delijo z nekom, ki ga zna sprejeti. Smo pa ljudje seveda različni in takšne so lahko tudi reakcije. Nekatere je tako strah, da se o tem sploh ne želijo pogovarjati. Mogoče pa postanejo odprti za pogovor kasneje, ob pravem pristupu in priložnosti zanj. Olajšanje lahko predstavlja že zavedanje, da je neke nekdó, s katerim se lahko osebno in odkrito pogovorimo, tudi če te možnosti nikoli ne izkoristimo,« pravi Roženova, ki je prepričana, da je za veliko boleznij kriv stresen način življenja. Veliko raziskav potrjuje povezanost med pojavnostjo raka in hušjim ali dolgotrajnim stresom pred njegovim nastankom. »In če nam stres uspe zmanjšati, je tudi okrevanje lažje. Sploh pa se izboljša počutje, zaradi česar bolnik lažje sodeluje pri zdravljenju,« še meni Roženova. Spomni se izkušnje z gospo, ki s svojimi težavami ni želela obremenjevati bližnjih, v veliko olajšanje pa ji je bilo, da je v tem društvu našla ljudi, s katerimi se je lahko pogovorila o težavah in strahovih, ki so razžirali njeno notranjost. In ko so se umirjali zahtevni občutki, si je opomoglo tudi telo.

Ne pozabimo nase

A ne le da se o težavah pogovarjamo, znati je treba od njih stopiti korak nazaj, jih pogledati z razdalje, od zunaj. »Menimo, da je psihosocialna podpora izredno pomembna za bolnike, zato jim želimo biti na voljo čim bližje, po možnosti že v sami zdravstveni ustanovi,« poudari Ana Miletić, prav tako strokovna sodelavka društva Srečališče, ki je eno od 15 nevladnih organizacij v Sloveniji, ki izvajajo za družbo pomembne projekte, financirane z norveškimi finančnim mehanizmom. Pomembno je, da je pomoč brezplačna, saj bolezen poleg psihične pogosto prinese tudi finančno stisko. »Naš namen je, da bolne in tudi njihove svoje razbremenimo, jih spomnimo, da življenje gre naprej, ter jih podpiramo pri tem, da prisluhnemo sebi, svojim resničnim potrebam. Bolezen običajni ritem neke družine postavi na glavo in nikomur, čigar bližnji trpi, ni lahko,« pravi Miletićeva. In doda, da je težave lažje prenašati, če smo skupaj. S pomočjo skupin si želijo ljudem, ki se srečujejo z boleznijo sami ali se z njo spopadajo bližnji, dati moč in jih okrepiti. Ob bližini soljudi so bolečine in težave manjše.

»Bolani otrok, na primer, še kako ti, da nekaj ni v redu, ker je nje starše strah zanj, pa si tega ne zna zložiti. Starši so pogosto izčrpani truda in skrbi in ne pomislijo, da potrebuje počitek tudi sami ali klop, če hočete,« pravi Miletić. Naloga vseh v Srečališču je, da ljudi se znajdejo v stiski zaradi hude boleznij, ozavešijo o pomenu skrbi svoje dobro počutje, da si dovolijo prijetne dogodke in dejavnosti in znebijo slabe vesti. Sebi in drugim moramo dovoliti, da se ustavim oddahnemo, pogledamo na prah z več kotov in si zastavimo nove poti, proti katerim gremo z majhnimi raki. Predvsem pa je želja zmanjšati predsodke pred besedo s predkom psih. »Ni sramotno, da ti ko si v stiski in si sam ne znaš pomagati, poiščeš strokovno pomoč. Nekod drugod so to že prepoznali zdravo in družbeno koristno in v sednji Avstriji, denimo, družina ima težave z otrokom ali mladikom, predpišejo na recept 30 ur ne tedenske obravnave pri psihologu. Že desetletja verjamejo, da nov plačla skrbeti tudi za zdravo nose v družini,« pravijo strokovnjakinje iz društva Srečališče. ■



Strokovnjakinje v društvu Srečališče (od leve) Sabina Rožen, Ana Miletić in Urša Ladstätter verjamejo, da ljudje bolj kot materialne dobrine potrebujemo drug drugega. / foto: Mojca Marot