

Ko nekdo zboli, je bolna vsa družina

Srečališče Brezplačna skupinska podpora bolnim in svojcem – Vsak teden v Ljubljani, Celju, Mariboru in Slovenski Bistrici

Naša osnovna potreba je biti razumljen, sprejet in hkrati ostati svoj. Za to izkušnjo potrebujemo soljudi oziroma skupino. Ker ima skupina moč, iz katere črpajo vsi njeni člani, je skupinska podpora pomembno terapevtsko orodje tudi pri zdravljenju bolezni. To načelno izhodišče je v svoj temelj vgradilo društvo, ki želi podpreti dolgotrajno bolne in njihove svojce.

BRANE MASELJ

Srečališče, društvo za psihoterapijo in skupinsko delo iz Celja, o katerem smo sicer v *Zdravju* že pisali, že dobro leto dni ponuja podporo ljudem, ki so bolni ali pa se z boleznijo srečujejo kot svojci. Storitve je brezplačna, saj je projekt z devetimi desetlinami podprl norveški finančni mehanizem. Na Norveškem imajo dolgoletne izkušnje s sistemskim pristopom. Na kratko jih je mogoče strniti v trditev, da bolezen dobi vsa družina, saj vsaka sprememba vpliva na vse člane; vsak svojec se po svoje sooča z vsem, kar s sabo nosi bolezen enega izmed njih. Med najtežjimi občutki, s katerimi se vsaj večina

od nas ni naučila uspešno spoprijemati, so strah, jeza, žalost, obup, krivda ... In breme težkih občutkov je nekaj, kar bolnik in tudi njegovi bližnji težko prenašajo. Terapevtsko vodena skupina lahko to breme naredi »vidno«, ga »normalizira«, dovoli in s tem omogoči njegovo predelavo, pripoveduje Sabina Rožen, predsednica društva in terapevtka.

Iskren pogovor olajša srce in dušo

Ljudska modrost že dolgo ve, da iskren pogovor med ljudmi s podobnimi izkušnjami olajša srce in dušo. Verjetno so tudi zato na Norveškem vpeljali način dela s celotno družino, ki ji pomaga zdržati zahtevni čas zdravljenja in okrevanja njenega člana. Da takšno na-

Za zdaj predvsem ženske prepoznajo terapevtsko vrednost pogovora, ki jim olajša prenašanje bremena težkih občutkov ob hudi bolezni.

čelo lahko vsaj delno dobro deluje tudi pri nas, čeprav bi bilo iluzorno pričakovati, da bi ga država v zdajšnjih razmerah vključila v sistem socialnega skrbstva, potrjujejo izkušnje udeleženk rednih tedenskih srečanj, ki jih Srečališče pripravlja v Ljubljani, Celju, Mariboru in v Slovenski Bistrici.

»Pred časom, ko je sin zbolel za rakom, sem mrzlično iskala kakršnokoli pomoč v obliki druženja z ljudmi s podobnimi izkušnjami, da bi si s pogovorom lahko olajšala dušo in izmenjala mnenja. Ko sem izvedela za Srečališče, sem takoj začutila, da potrebujem prav to: druženje borcev in bork z enako hudo preizkušnjo v življenju. V času bolezni in okrevanja sem spoznala, da marsikdo, ki nima takšne izkušnje, težko razume, kaj bolezen pomeni, prinese in pusti za seboj,« pripoveduje 38-letna Tadeja. Danica iz Ljubljane pa pravi: »Odkar se udeležujem srečanj, je moje življenje dobilo novo razsežnost, pomagati sebi in drugim. V trenutkih slabosti pomislim na vse nas, skupino izjemnih, pogumnih

družabnic in preplavi me občutek sreče, spoznanje, da bolezen ne le jemlje, ampak tudi daje.«

Korenito spremeniti življenje ...

Ko človek zboli za rakom, mu vedno svetujejo, da mora korenito spremeniti življenje. Toda kaj je to, kar je treba spremeniti, in kako priti do take spremembe, ki vpliva na zdravje oziroma pripomore k ozdravitvi? Udeleženke srečanj poudarjajo, da imajo ob pripovedih drugih priložnost za uvid v lastne probleme, stiske, zablode in tudi izhode, saj je prek drugega lažje videti samega sebe.

Prav to sodelovanje v procesu sprejemanja tako sebe kot drugih in razmer, ki vplivajo na vse, navdihuje tudi pobudnike društva. »Verjamemo, da ljudje takrat, ko se počutimo sprejete in razumljene takšni, kot smo, lažje dobimo moč za naslednji korak k tistemu, kar je za nas pomembno. To je lahko usmeritev v ozdravljenje telesa, v uvajanje sprememb v

svoje življenje ali za izboljševanje odnosov, iskanje smisla, urejanje svojega življenja, uresničevanje ti-stega, za kar nikoli ni bilo časa. Za izkušnjo sprejetosti in razumljenosti potrebujemo ljudi, ki nas ne sodijo, svetujejo, priganjajo, ampak nam dopustijo, da smo, kjer smo, in zdržijo naš tempo ter usmerjenost k cilju,« pravi Ana Miletič, sovoditeljica podpornice skupine.

Takšna je tudi izkušnja 54-letne Ide: »Sem ena tistih srečnic, ki jim je uspelo dvakrat premagati raka. Kljub uspešni ozdravitvi vseskozi živim z bojaznijo, da se bo bolezen ponovila. Ker se v skupini počutim sprejeto, lahko na srečanju izrazim vse svoje strahove, dvome in na trenutke nemoč. Spoznavam, da imamo vse podobne, če že ne enake težave. Najpomembnejše je, da je skupina zelo pozitivna, podpiramo druga drugo, in tako je življenje lepše.«

... in deliti breme z drugimi

Terapevtsko vrednost pogovora za zdaj prepoznajo predvsem ženske; moški očitno po nekih



Program se zgleduje po Norveški, kjer se teže družinskega bremena, ki ga prinese bolezen, dobro zavedajo, zato na različne načine pomagajo bolnim in njihovim svojcem. FOTO IGOR ZAPLATIL

privzgojenih obrazcih obnašanja še naprej zapirajo težke ali boleče občutke sami vase. Udeleženke srečanj pa ugotavljajo, da se med seboj še vedno premalo pogovarjamo, premalo družimo in zato mislimo, da imamo probleme samo mi. V skupini se razkrije, da bolezen ne prizanaša nikomur, pa tudi, da je stiska tistih, ki živijo s hudo bolnim, velikokrat celo večja od tiste, ki jo doživlja bolnik. Negovalca namreč nihče ne vpraša, kako se počuti, ali je kaj utrujen, od njega se samo pričakuje, da vse zmore in vse postori za bolnika. V resnici pa je življenje svojcev hudo bolnega prav tako zahtevno kot spoprijemanje z lastno boleznijo; v obeh primerih postane breme mnogo lažje, če ga delijo z drugimi, ugo-

tavljajo udeleženke ponedeljkovih srečanj Srečališča v Ljubljani.

Na Norveškem se družinskega bremena, ki ga prinese bolezen, dobro zavedajo. Terapevtki iz Celja sta bili v okviru programa na enotedenskem seznanjanju s primeri dobre prakse na fakulteti za družinske študije v Oslu, ki je partnerka projekta društva Srečališče. »Kot zanimivost: bolnišnica, kjer njihovi študentje opravljajo prakso, je del študentskega kampusa. Tam spremljajo in podpirajo vso družino, ki se srečuje z boleznijo ali z odvisnostjo otroka. Starši gredo lahko večkrat na leto za majhen denar na podaljšani konec tedna v toplice, kjer so deležni tudi psihološke podpore, in se tako v miru znova povežejo med seboj. Država

ve, da je takšna preventivna skrb cenejša kot morebitna ločitev in delitev premoženja, cenejša kot kasnejša socialna skrb in poslabšano zdravje obeh. Za bolne (in zdrave) otroke je dobro, da sta oče in mati povezana prek skupnega starševstva, tudi če sta kot partnerja ločena,« pravi Sabina Rožen.

Na povezanosti deluje tudi njihova sedemdeset let stara organizacija proti raku (Cancer society), kjer vedno znova iščejo učinkovite načine podpore. Ko neka praksa postane uspešna, jo predajo državi. Ljudje so takšnih skupinskih srečanj navajeni – in vedno znova ugotavljajo, da niso sami, da imajo drugi podobne zgodbe. Podobne izkušnje nas, tako predsednica Srečališča, povežejo, počutimo se razumljene,

sprejete, podprte in takšni se lahko po svoje lotimo izzivov.

Program, ki se izteče konec tega leta, in njegovo izvajanje sta pod nadzorom drugega partnerja, fakultete za psihoterapevtsko znanost Sigmunda Freuda iz Ljubljane, saj so vse aktivistke programa psihoterapevke pod supervizijo ali študentke psihoterapije. Tretji partner projekta je celjska splošna bolnišnica, v kateri zagotavljajo podporo predvsem bolnikom na onkološkem oddelku ter v dnevni bolnišnici. Skupine so odprte za tiste, ki si ne želijo biti sami pri izzivih zdravljenja in okrevanja, za svojce, ki bi radi še bolj poskrbeli zase in za svoje drage. Na srečanjih se udeleženci seznanijo tudi s tehnikami samopomoči.



Sabina Rožen FOTO OSEBNI ARHIV