



2. UČNA URA



2. UČNA URA

MOJE OKREVANJE

UVOD

Cilj te učne ure je obravnavati pristop okrevanja na področju duševnega zdravja, pregledati ključne koncepte na področju okrevanja in ugotoviti, kaj okrevanje pomeni udeležencem osebno.

UČNI IZIDI

Ob koncu učne ure bodo udeleženci:

- Dobro razumeli okrevanje in povezane temeljne koncepte.
- Dobro razumeli dejavnike, ki podpirajo okrevanje.
- Dobili priložnost za raziskovanje osebnih izkušenj z okrevanjem.



PREDLAGANA UČNA PRIPRAVA

AKTIVNOST	METODA	GRADIVA
Uvodna aktivnost	Vodeno s strani izvajalca izobraževanja	
Vaja za medsebojno povezovanje	Skupinska vaja: Kaj me navdaja z upanjem?	
Kaj pomeni okrevanje na področju duševnega zdravja?	Skupinska vaja	Samolepilni listki Stojalo z listi
Kaj mi pomaga pri okrevanju?	Individualna in skupinska vaja: Okvir PUIISO in moje okrevanje	Izroček Videoposnetki
Kaj okrevanje pomeni meni?	Vaja za manjše skupine	Izroček
Moja pot okrevanja	Samostojna vaja	Izroček
Refleksija	Samostojna vaja	



INFORMACIJE

Podpiranje procesa okrevanje je eden izmed primarnih ciljev projekta Živeti čustva.

KAJ JE OKREVANJE?

»Okrevanje je zmožnost živeti osmišljeno in izpolnjujoče življenje, kot si to opredeli posameznik sam ob prisotnosti ali odsotnosti simptomov. Gre za prevzem nadzora nad lastnim življenjem in sprejemanje odločitev o njem. Okrevanje vsake posamezne osebe je edinstven in globoko osebni proces.«

(Scottish Recovery Network)

Preden si bolj podrobno ogledamo okrevanje, moramo najprej obravnavati dva jedrna elementa pristopa okrevanja:

- Temeljno prepričanje, da ima vsak posameznik potencial za okrevanje – ne glede na to, kako dolgoročna ali resna je njegova težava v duševnem zdravju.
- Pristop okrevanja temelji na neposrednem učenju od oseb, ki okrevajo ali ki so okrevale po težavah v duševnem zdravju.

Izobraževanje Živeti čustva izpostavlja ta dva jedrna elementa, s tem da nudi učno priložnost posameznikom, da prevzamejo nadzor nad svojim okrevanjem in da to naredijo s pomočjo raziskovanja, razumevanja in deljenja svoje zgodbe – ne samo o težavah v duševnem zdravju, ampak tudi o okrevanju.

SVETOVNI NAZOR IN RAZLIČNI POGLEDI NA OKREVANJE OB POJAVU TEŽAV V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Verjetno je, da se bodo pri katerikoli diskusiji o okrevanju ob pojavu težav v duševnem zdravju kresala mnenja glede značilnosti okrevanja. To nas ne bi smelo presenečati, saj je okrevanje edinstvena in osebna izkušnja, prav tako pa imamo



vsi malce drugačne svetovne nazore. Naš svetovni nazor se nanaša na to, kako dojemamo in razumemo svet okoli nas. Nanj vplivajo naše pretekle izkušnje, osebne vrednote in kultura. Zavedanje, da imamo vsi malce drugače svetovne nazore glede mnogo stvari, vključno z duševnim zdravjem, in naša odprtost do tega je pomembna, ko raziskujemo svoje izkušnje in izkušnje drugih oseb z okrevanjem.

Na duševno zdravje lahko gledamo iz različnih perspektiv.

Biološko razumevanje duševnega zdravja pomeni, da verjamemo, da naše vedenje določa biologija – vodijo nas naši geni in instinkti. Iz te perspektive se težave v duševnem zdravju razvijejo zaradi telesnih/bioloških vzrokov, kot so nepravilno delovanje možganov ali genetski dejavniki. Te nepravilnosti se običajno zdravijo z zdravili, kot so s strani zdravnika predpisani antidepresivi, ki spremenijo kemično aktivnost v možganih.

Psihološka perspektiva zagovarja, da je naše vedenje posledica psiholoških (čustvenih) težav, ki so se razvile preko učnih izkušenj v naših življenjih. Obstajata dva glavna pristopa k razumevanju teh izkušenj. Pishodinamična perspektiva skuša okrevanje razumeti z osredotočanjem na občutja in čustva posameznika. Behavioristična perspektiva pa trdi, da je vedenje naučeno prek opazovanja in prevzemanja vedenjskih vzorcev oseb, ki vplivajo na naše življenje. Pri obeh perspektivah zaželeno zdravljenje temelji na pogovornih terapijah.

Socialna perspektiva se osredotoča na naše socialno okolje in kako le-to vpliva na naš razvoj. Izpostavlja, da so težave v duševnem zdravju določene s socialnim kontekstom, v katerem živimo, in stvarmi, ki so se nam zgodile v tem okolju. To vključuje tako družino, skupnost, delovno mesto kot tudi širše socialne dejavnike kot so socioekonomski status, spol, spolna usmerjenost, rasa, etnična identiteta.

V resnici gre za kompleksno prepletanje vseh teh različnih perspektiv. To sovпада z nenehno debato med temi različnimi svetovnimi nazori. Ena izmed prednosti pristopa okrevanja je, da lahko zaobide te debate, saj se bolj osredotoča na proces in rezultat okrevanja kot na vzroke za nastanek težav v duševnem zdravju.



Še en način dojemanja okrevanja ob pojavu težav v duševnem zdravju je obravnava različnih perspektiv kliničnega in osebnega okrevanja.

Perspektiva **osebnega okrevanja** zajema individualen in nelinearen pogled na okrevanje, kjer gredo posamezniki preko različnih faz stagnacije, obnove in rasti (van Weeghel idr., 2019). V ospredju so mnogi »vzponi in padci« osebe, ki okreva (Davidson, O'Connell, Tondora, Staeheli in Evans, 2005). Perspektiva osebnega okrevanja poudarja, da lahko govorimo o okrevanju, ko oseba živi izpolnjujoče, zadovoljujoče življenje s simptomi ali brez (glej definicijo organizacije Scottish Recovery Network).

Iz perspektive **kliničnega okrevanja** se okrevanje opredeljuje kot »izboljšanje simptomov in drugih primanjkljajev povezanih z motnjo do zadostne stopnje, da ti ne ovirajo več vsakodnevnega funkcioniranja osebe, kar ji omogoča, da nadaljuje z osebnimi, socialnimi in poklicnimi dejavnosti znotraj meje normale« (Davidson idr., 2005, str. 481). V tem pogledu je okrevanje končni izid, ki ga nekateri dosežejo in drugi ne.

Iz klinične perspektive je okrevanje po pojavu težav v duševnem zdravju močno podobno okrevanju ob nastopu zdravstvene težave (Davidson idr., 2005; Davidson in Roe, 2007). A odprava simptomov ne vodi nujno do osmišljenega življenja in boljše integracije v skupnost. Iz perspektive okrevanja kot procesa (ki se uporablja tudi v projektu Živeti čustva) okrevanje ne pomeni nujno, da je oseba brez simptomov. Proces okrevanja je usmerjen k podpiranju posameznika, da živi dobro tudi s težavami v duševnem zdravju. Ta vidik pogosto vključuje redefinicijo identitete te osebe in ohranitev pozitivnega dojemanja sebe, drugih in življenja navkljub težavam.

Deljenje osebnih zgodb ali naracij o okrevanju je bilo prepoznano kot pristop, ki podpira posameznike na njihovi poti okrevanja. Bolj podrobno to obravnava 4. učna ura z naslovom Moja zgodba.



ZNAČILNOSTI OKREVANJA

Nemogoče je pripraviti celovit seznam značilnosti okrevanja, a nekatere pogosto prepoznane teme so navedene spodaj. Ne pozabite, da je okrevanje edinstveno in individualno, zato se morda ne boste strinjali z vsem, kar je napisano in s tem ni nič narobe.

Okrevanje je globoko osebni proces

Ena izmed najpogosteje citiranih opredelitev okrevanja v strokovni literaturi na okrevanje gleda kot na »globoko osebno, edinstven proces spreminjanja stališč, vrednot, občutji, ciljev, veščin in/ali vlog posameznika. Gre za način življenja, ki je zadovoljujoč, poln upanja in izpopolnjujoč celo v okviru omejitev, ki jih povzroča bolezen. Okrevanje vključuje razvoj novega pomena in namena življenja posameznika, ko preraste katastrofalne učnike duševne bolezni« (Anthony, 1993). Ne obstaja zgolj ena pot okrevanja. Kot nas lahko drugi navdihujejo in se učimo iz njihovih poti v okrevanju, smo si prav tako različni in so posledično lahko poti okrevanja različne.

Okrevanje si opredeli vsak sam

Pomembno si je zapomniti, da si oseba, ki okreva ali je okrevala, sama opredeli, kaj ji pomeni življenje, ki je zadovoljujoče, polno upanja in izpopolnjujoče. Zavedati se moramo nevarnosti opredeljevanja okrevanja osebam, namesto da bi jim prisluhnili in jih podpirali pri njihovem okrevanju.

Okrevanje je aktivni proces

To pomeni, da se morajo osebe počutiti pripravljene in biti sposobne aktivno sodelovati pri okrevanju. Druge osebe jih zagotovo lahko podpirajo in spodbujajo, a ta proces mora voditi oseba sama.

Okrevanje je pot

Okrevanje je pogosto opisano kot pot, ki ima vzpone in padce. Pri nekaterih osebah gre pri okrevanju manj za cilj in bolj za proces ali pot. Zato nekatere osebe zase raje rečejo, da okrevajo, kot da so okrevale.



Okrevanje poteka po majhnih korakih

Okrevanje ne smemo videti kot nekaj velikega ali celo kot "čudež". Poti okrevanja so sestavljene iz veliko majhnih korakov in preskokov. Pomembno je, da se posameznikovo okrevanje dogaja s hitrostjo, ki ji zanj primerna. Čeprav gre morda za majhne korake, pa to še ne pomeni, da ne bi smeli proslavljati vsakega majhnega koraka in dosežka v poteh okrevanja.

Okrevanje ni vedno enostavno ali preprosto

Okrevanje je lahko dolgoročni proces, ki zahteva moč in predanost. Včasih se naše okrevanje ustavi in pojavijo se težave v duševnem zdravju. Na to se je tradicionalno gledalo kot na relaps ali kot na dokaz, da se je okrevanje končalo. A naše novo razumevanje okrevanja kaže, da obdobja, v katerih se pojavijo težave v duševnem zdravju, čeprav so težka, lahko vodijo do novih spoznanj, rasti in razvoja vrlin, ki prispevajo k dolgoročnemu okrevanju.

Okrevanje kor proces odkrivanja

Za nekatere je okrevanje lahko proces osebnega odkrivanja. To pomeni, da je enako pomembno premagovanje izgub, ki so posledica bolezni, kot odkrivanje novega in drugačnega življenja. To je drugače kot vrnitev v stare tirnice pred boleznijo, kar ni vedno mogoče ali zaželeno.

Okrevanje ni nekaj, kar počneš sam

Čeprav je okrevanje globoko osebna in edinstvena pot, to ni pot, na katero se morate podati sami. Vemo, da druge osebe lahko nudijo spodbudo in oporo. Poleg tega nam deljenje izkušenj z okrevanjem lahko pomaga, da se počutimo manj izolirani, izkušnje drugih pa nam lahko nudijo nove informacije ali navdih.

KAJ MI POMAGA PRI OKREVANJU?

RV zadnjem času se je literatura o okrevanju preusmerila od raziskovanja, kaj pomeni okrevanje, k razumevanju, kako do njega pride. Zato je dan večji poudarek na dokaze, ki so podani v okviru zgodb ali naracij oseb, ki okrevajo. Študija ključnih primerov je obravnavala različne študije okrevanja in opredelila okvir PUIISO – pet ključnih dejavnikov, ki podpirajo okrevanje (Leamy idr., 2011).



PUIISO lahko razumemo tudi kot okvir domen okrevanja in ga lahko uporabljamo za spodbujanje okrevanja.

Povezave lahko na primer spodbudimo s pomočjo organiziranih dejavnosti, kjer udeleženci v socialnem okolju delijo svoja čustva in izkušnje povezane z njihovimi težavami v duševnem zdravju (npr. vaja pripovedovanja zgodb; Nurser, Rushworth, Shakespeare in Williams, 2018). Prav tako jih lahko spodbudimo z vključevanjem v socialne in rekreacijske aktivnosti.

Upanje lahko spodbudimo z vajami, ki so usmerjene v razmišljanje o življenjski situaciji posameznika na pozitiven način. Aktivnosti »najboljši možni jaz«, pri katerih si posameznik predstavlja, da se je vse zgodilo tako dobro kot je to mogoče in si nato to zapiše, se lahko uporabljajo za spodbujanje upanja (King, 2001). Učinkovito pa je tudi sistematično razmišljanje posameznika o lastnih ciljih in pisanje korakov za doseg le-teh (Feldman in Dreher, 2012).

Identiteta

Pri obnavljanju pozitivnega dožemanja samega sebe, je izredno koristna samorefleksija o širokem naboru vlog in dejavnosti, zlasti tistih, ki ji oseba še vedno lahko opravlja. To posameznikom pomaga razširiti mišljenje, saj nasprotuje predstavi, da so »le svoja bolezen«. Pri tem je lahko tudi koristna vaja »20 trditev«, kjer posamezniki preprosto odgovorijo na vprašanje »Kdo sem jaz«, pri čemer imajo na voljo 20 praznih vrstic, odgovore pa lahko začne s frazo »Sem...« (Kuhn in McPartland, 1954).



Smisel

Ista vaja lahko pomaga osebam poiskati smisel v življenju, saj preusmeri pozornost udeležencev na osmišljene življenjske vloge. Iskanje pomena v različnih življenjskih vlogah in dejavnostih ter boljše kakovosti življenja na splošno se lahko spodbudi s klasično pozitivno psihološko vajo »Preštovanje blagoslovov«, pri katerih so posamezniki spodbujeni, da razmislijo o stvareh v svojem življenju, za katere so lahko hvaležni in koliko cenijo osebe, dogodke in situacije, ki so bili del njihove življenjske zgodbe (npr. Emmons in McCullough, 2003).

Opolnomočenje

Opolnomočenje mora biti vzpostavljeno tekom celega procesa okrevanja po težavah v duševnem zdravju, saj morajo posamezniki izkusiti nadzor nad svojo osebno potjo. En način za doseg tega je, da vključite udeležence v sprejemanje odločitev pri njihovem procesu okrevanja in jim dovolite/jih spodbujate, da sodelujejo v dejavnostih, ki jih sami obravnavajo kot koristne.

Organizacija Scottish Recovery Network je pripravila kratko animacijo, ki prikazuje, kaj pomaga pri okrevanju z uporabo okvira PUIISO. Lahko jo najdete na tej povezavi [Scottish Recovery Network - YouTube](#)

Pogovorimo se o okrevanju

Nekateri udeleženci morda že poznajo koncept okrevanja v duševnem zdravju, drugi pa morda ne. Če ga udeleženci ne poznajo in potrebujejo še dodatne informacije, jim lahko predlagate, naj razmišljajo o tem, kaj jim pomeni živeti dobro življenje. To jih lahko usmeri, da posredno raziščejo koncept okrevanja in posledično ugotovijo, da verjetno vedo več, kot si morda mislijo.

Mogoče je tudi, da imajo nekateri udeleženci pomisleke glede konceptov in/ali uporabe okrevanja. Da se ne strinjajo z opredelitvami okrevanja, ki jih posredujejo strokovnjaki in službe v sistemu duševnega zdravlja. To je lahko koristna in zanimiva razprava, pri kateri lahko poudarite, da okrevanje na področju duševnega zdravlja določa oseba in ne družina, prijatelji, strokovnjaki in službe, ki na tem področju delujejo.

