

BIULETYN GRUPY WSPARCIA TROP

TROP*iciele*

NUMER 20/2021

UPRZEJMOŚĆ I ŻYCZLIWOŚĆ NA CO DZIEŃ

JANUSZ KOCH O TYM, JAK
RELACJE Z INNYMI MOGĄ
POZYTYWNIENIE WPŁYWAĆ NA
NASZE SAMOPOCZUCIE, S.5

TWÓRCZE EKSPRESJE

WIERSZE

EKSPERT PRZEZ
DOŚWIADCZENIE -
ZAWÓD CZY MISJA?

TOMASZ FERENC, S.8

Anna Kazimierska
Jakub Ptaszyński

SZTUKA W MOIM ŻYCIU

ANNA NOWAKOWSKA, S.3

REDAKCJA

Tomasz Ferenc, Janusz Koch, Anna Nowakowska, Anna Kazimierska, Jakub Ptaszyński

ZGŁOSZENIA:

- Jesteś osobą po kryzysie psychicznym?
- Chcesz, żeby Twój głos został usłyszany?
- Piszesz wiersze, tworzysz prace plastyczne?
- Chcesz podzielić się swoją twórczością lub doświadczeniami?

Daj się poznać!

Prześlij swoje prace na adres: biuletyn.trop@gmail.com

Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP działa nieprzerwanie od grudnia 2013 roku w ramach Porozumienia na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie. Organizację tworzą osoby po kryzysie psychicznym, które wspierają innych chorujących i ich rodziny dzieląc się swoimi doświadczeniami i wiedzą na temat choroby oraz informacjami dotyczącymi dostępnych form wsparcia. Członkowie Grupy Trop uczestniczą w opracowywaniu materiałów informacyjnych, są zaangażowani w działania destygmatyzacyjne na rzecz społeczności osób chorujących psychiczenie oraz aktywnie współpracują z profesjonalistami podejmującymi decyzje w zakresie ich leczenia i rehabilitacji.

Każdy człowiek może przejść kryzys psychiczny jako jedno z wielu życiowych doświadczeń. Słowo „Trop” symbolizuje ścieżkę, którą osoby chorujące mogą podążać ku zdrowiu, dzięki pomocy i wsparciu Grupy.

- Jesteś po kryzysie psychicznym?
- Chcesz dołączyć do Grupy TROP?
- Ktoś z Twoich bliskich jest osobą chorującą?
- Potrzebujesz wsparcia?

Zadzwoń pod numer: 22 614 16 49

Na Wasze telefony czekamy od poniedziałku do czwartku, w godzinach 17.00 – 19.00.

Infolinia obsługiwana jest przez Asystentów do spraw Zdrowienia – osoby po kryzysie psychicznym.

**SAMYCH UMACNIAJĄCYCH I DOBRZYCH DOŚWIADCZEŃ
W NADCHODZĄCYM 2022 ROKU
ŻYCZĄ AUTORZY BIULETYNU, REDAKCJA I CZŁONKOWIE GRUPY
WSPARCIA TROP**



SZTUKA W MOIM ŻYCIU

Anna Nowakowska

„Są dwie drogi, aby przeżyć życie. Jedna to żyć tak, jakby nic nie było cudem. Druga to żyć tak, jakby cudem było wszystko.” (Albert Einstein)

I takim cudem z całą pewnością jest sztuka.

Wyobraźmy sobie życie bez sztuki, jej piękna i radości jaką sprawia. Codziennie słuchamy muzyki, czytamy książki, chodzimy do kina, teatru czy na koncerty. Robimy to, ponieważ sprawia nam to przyjemność. Odpręża, ale też pobudza do myślenia, przenosi w inny świat. Może nie zawsze lepszy, ale na pewno świat pełen wrażeń i nowych doświadczeń. To sztuka pozwala nam przekraczać granice (nie tylko te państwowe), a dzięki temu lepiej poznawać i rozumieć świat, a może nawet dać początek do jego zmiany?

Sztuka towarzyszy nam od momentu narodzin do późnej starości. Ma olbrzymi wpływ na to, jacy jesteśmy. Pierwszym bajkom poznawanym w dzieciństwie zawdzięczamy rozwój wyobraźni, ciekawość oraz wrażliwość. I chociaż dorosłe życie i doświadczenie weryfikuje bajkowe „żyli długo i szczęśliwie”, to ta dziecinna, pewnie bardzo naiwna, nadzieja, że może to nam się przydarzyć, nie opuszcza nas nigdy. To książki, muzyka i film wzbogacają nasz świat i są ucieczką od codzienności. Czasami nawet nie zastanawiamy się nad tym, ile sztuka wnosi do naszego życia, jak bardzo prawdziwe są tak banalnie brzmiące powiedzenia jak to, że muzyka łagodzi obyczaje i łączy pokolenia. Ostatni rok izolacji jest te-

go doskonałym przykładem. Zamknięci w domach, spragnieni kontaktów Włosi „koncertowali” oddzielnie, a jednak razem na swoich balkonach. Nagrania z tych wspólnych śpiewów miały milionowe wyświetlenia w Internecie, wzruszały i inspirowały innych do podobnych działań.

W świecie tak pełnym różnic i sporów, sztuka może być jednym z niewielu wspólnych mianowników dla ogółu. Muzyka, która przekracza granice, jest tego najlepszym dowodem. Polak Chopin jest równie znany w Polsce jak i na całym świecie, czego potwierdzeniem jest ogromna popularność festiwalu Chopinowskiego. Szukając bardziej współczesnych przykładów, warto przytoczyć piosenki szwedzkiego zespołu ABBA, które znane są już od ponad 3 dekad i dalej są nucone na wszystkich kontynentach. Ostatnio przeczytałam, że piosenka Dancing Queen to ogromna dawka serotoniny, a puszczona wywołuje uśmiech na twarzy każdego, bez względu na rodzaj muzyki, której słucha na co dzień. A ja potwierdzam – na zimowe, długie wieczory, polecam otulić się tymi pozytywnie nastrojającymi dźwiękami.

W sztuce jednak najważniejsze są emocje. Można powiedzieć, że jest ona czystym ujściem myśli i pragnień artysty, a zatem – człowieka. Obrazy, rzeźby, utwory muzyczne, książki, filmy – wszystko to powstaje z emocji i te emocje przekazuje nam –

odbiorcom. Odbiór sztuki może być zupełnie różny, bo każdy z nas jest zupełnie inny.

Miłość. Ileż to dzieł powstało w wyniku miłości – spełnionej i niespełnionej, uskrzydlającej, upadającej, romantycznej, matczynej, niedojrzałej? Do ilu piosenek lub filmów wracamy by przypomnieć sobie te najważniejsze i najpiękniejsze chwile? W ilu piosenkach lub wierszach szukamy ukojenia, gdy ta odchodzi?

Piosenki mogą też dodawać nadziei i mobilizować. W chwilach słabości gorąco polecam moją ulubioną piosenkę „Jeszcze w zielone gramy”. Jak bardzo mądrze brzmią słowa Wojciecha Młynarskiego...:

*„Jeszcze w zielone gramy, jeszcze nie umieramy
Jeszcze kóregoś rana odbijemy się od ściany
Jeszcze wiosenne deszcze obudzą ruń zieloną
Jeszcze zimowe śmieci na ogniskach wiosny sptoną
Jeszcze w zielone gramy, jeszcze wzrok nam się pali
Jeszcze się nam pokłonią ci, co palcem wygrażali
My możemy być w kłopotcie, ale na rozpaczy dnie
Jeszcze nie, długo nie.”*

Zmienia się świat, zmienia się sztuka, ale to, co pozostaje stałe, to jej przenikanie do życia i na odwrót, przenikanie rzeczywistości do sztuki.





UPRZEJMOŚĆ I ŻYCZLIWOŚĆ NA CO DZIEŃ

Janusz Koch

Bez wątplenia - jesteśmy istotami społecznymi. Gdziekolwiek nie pójdziemy, spotykamy ludzi. Warto dbać o jakość kontaktów z nimi. Gdy zrobimy komuś przyjemność - możemy nie tylko poprawić mu nastrój, ale również samemu poczuć się lepiej, a także stworzyć okazję do poznania kogoś, kto może zostać naszym znajomym, przyjacielem a nawet partnerem.

1. „Bądź zmianą, którą chcesz widzieć w świecie.”
(Gandhi)

Chyba większość z nas chciałaby zmienić świat na lepsze. I o ile globalne zmiany są trudne do przepro-

wadzenia w pojedynkę, to na te lokalne obszary, do których zalicza się m.in. nasze najbliższe otoczenie, mamy znaczący wpływ. Możemy np. sprawić aby ludzie, których spotykamy na swojej drodze poczuli się akceptowani, docenieni, lubiani i dumni. Gdy sprawisz, aby poczuła się tak choćby jedna osoba, zrobisz naprawdę wiele, a ludzie z Twojego otoczenia zdecydowanie częściej zaczną odwzajemniać się tym samym, co pozytywnie wpłynie również na Twoje samopoczucie.

2. „Pomoc jednej osobie nie zmienia całego świata, ale

może zmienić świat dla jednej osoby.”

Bardzo często spotykam się z „efektem domina” w kontaktach międzyludzkich, w których podłe zachowanie jednej osoby wpływa na postępowanie drugiej, itd.. Zachowujmy czujność i starajmy się zatrzymać ten proces.

Darren Sullivan napisał: **„Każdy człowiek, którego spotkasz, toczy jakąś walkę, o której nic nie wiesz, więc dla każdego bądź miły. Zawsze bądź miły.”**

Człowiek na zewnątrz może wydawać się spokojny i szczęśliwy, często jednak w jego środku panuje burza z piorunami i nie widać tego na pierwszy rzut oka, na drugi zresztą też nie. Jest to jeden z powodów, dla których zawsze warto starać się być życzliwym dla ludzi. Spotkanie ludzi jest wspaniałą okazją na wywołanie uśmiechu na ich twarzach. Naprawdę nie potrzeba do tego wiele. Dobry, życzliwy gest, uczynek, jest jak podarowanie komuś części swojego serca. Masz wybór: uintensyfikować burzę w środku kogoś lub sprawić, aby zaświeciło słońce.

3. Siła uśmiechu

Uśmiech jest zaraźliwy, potrafi nastawić do nas pozytywnie niemal każdą osobę. Oczywiście, mówię o uśmiechu szczerym, ciepłym, życzliwym nie złośliwym, źle oceniającym lub krytykującym.

Dobre słowo może być jak pyszna, sycząca jajecznicą, a uśmiech – jak talerz na którym zostaje ona podana. Mawia się, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Podobnie jest z dobrym słowem i uśmiechem, które są w stanie poprawić komuś nastrój na cały dzień.

Co więcej – naukowcy udowodnili, że gdy zmuszamy się na początku do sztucznego uśmiechu, potrafi on nas nastawić pozytywnie i po jakimś czasie sprawia, że naprawdę stajemy się radośni.

Podobnie jest z odwagą. Na początku, trzeba wejść w rolę i robić to czego się boimy jakbyśmy byli odważni, po jakimś czasie odwaga rozwija się w nas (jak mięsień – silniejszy gdy jest używany) i praktykowane zachowanie staje się dla nas łatwiejsze – lżej idzie nam pokonywanie lęku. To działa kompleksowo! Jeśli trenujesz odwagę w jednej sytuacji społecznej – np. rozmawiasz z sąsiadem, łatwiej też potem porozmawiać z kimś innym. To bardzo przemyślana machina, która działa w schematyczny sposób.

4. Inicjuj kontakty społeczne

Zapewne bardzo często chodzisz do sklepu. Sprzeda-

jące tam ekspedientki/kasjerki (zwłaszcza w większych marketach) są często zmęczone i znudzone wykonywaniem swojej pracy.

Lubię to miłe zaskoczenie na ich twarzach, gdy spytam „jak mija dzień” lub zrobię uwagę na temat ruchu w sklepie, a po obsłużeniu życzę „miłej pracy i miłego dnia”. Od razu robi się przyjemniej!

Zagadnąć można także osobę w okienku w ZUSie, współpasażera w autobusie lub osobę w kolejce w sklepie. Szkoda, że robi to raczej mało osób. Przydałoby się wyrwać, wyskoczyć z tego naszego codziennego zabiegania, pośpiechu, a przede wszystkim zamartwiania. Spontaniczne rozmowy z nieznanymi są w stanie poprawić nastrój nie tylko osobie, do której się odezwiemy, ale także nam.

5. Bądź pomocny i życzliwy w codziennych gestach

Poszukanie drobnych dla kasjerów, zaproponowanie zanieśienia zakupów starszej osobie, która stoi przed nami w kolejce do kasy, przepuszczenie w kolejce kogoś, kto się śpieszy, ustąpienie miejsca w autobusie – to drobne gesty, które realnie mogą pomóc drugiemu człowiekowi i odciążyć go w codziennych trudnościach.

6. Postaraj się zapamiętywać imiona swoich rozmówców i korzystaj z nich podczas rozmowy

Dźwięk własnych imion dla innych ludzi sugeruje większą zażyłość i bliższy kontakt. Uprzejma uwaga połączona z imieniem osoby, do której się ją kieruje, brzmi bardzo życzliwie i tak też działa.

7. Doceniaj to, co dobre

Skup się na zaletach drugiej osoby i umacniaj jej dobre samopoczucie życzliwymi uwagami. Oczywiście, nie chodzi tu o to, aby nieustannie sypać komplementami, ale umiejętnie wplatać je w życzliwą konwersację z drugim człowiekiem. Możemy to zrobić przez pochwalenie czyjegoś ubioru, fryzury, a nawet roweru, samochodu czy czworonoga! Codziennie mamy naprawdę wiele okazji na skomplementowanie osób z naszego otoczenia, docenienie ich starań i tym samym sprawienie komuś przyjemności/poprawienie nastroju.

Więcej tekstów tego autora znajdziesz na Blogu:

<https://januszkoch.com/>

WIERSZE

Jakub Ptaszyński



KRÓTKA ŚCINKA PRZEDSTAWIA:

pan Miecio utrzymuje, że we wtorki
zamki błyskawiczne pokazują swoje humorki
Z cyklu:

dodaje też, że doktor Freud
to taki pan od wnętrza

CUD WYSTĘPUJE PO TRAGEDII

Edyp
do okularów dofinansowanych przez ZUS
dobiera błękitne oprawki
do tęczęwek.

Kurs na światło od Księżycy wybiera
zgodnie z Losem przenikającym.

Marzenie trzyma
rozciągnięte po głowie
dłońmi rozgarnia
sieje

PASJA WEDŁUG JAKUBA SŁOWIANINA

- też ci się śni, że piszemy do siebie?
- też ci się śni, że nasze numery telefonów drżą?
- też ci się śni ciepła gwiazda na niebie?
- też ci się śni mój dom?
- też ci się śni, że mój czas pracuje dla ciebie?
- też ci się śni twój obok tron?
- też ci się śni owoc na drzewie?
- też ci się śni tembr głosu i ton?

JASNE

tak, serce nie sługa
tak, przyjaciel wie o mnie wszystko
a mimo to lubi mnie
tak, teraz jest zawsze najlepiej
tak, czas to taka kwestia
tak, kłopoty są po to
żeby ich nie było
tak, jak masz kaszelek, dam ci krople
tak, koty mają rację
tak, chcę cię tańczącą pod żaglami moich sufitów
tak, Bóg oddaje nam możliwości
tak, wąż się przechadza po Edenie i patrzy po ludziach
tak, jestem zanurzony w wodnistym powietrzu
tak, plansza nieba służy do kontemplacji
tak, wierzę
tak, najlepiej jest na żywo

HEALTHY SYSTEM

- dzień dobry kochana
- dzień dobry kochany
- weź tabletkę od razu
- dobrze
- opowiesz mi co wyśniłaś?
- powiem do ucha
- postucham
- słyszysz jak oddycham?
- słyszę i...
- tak?
- chcę postuchać serca



EKSPERT PRZEZ DOŚWIADCZENIE

- ZAWÓD CZY MISJA?

Tomasz Ferenc

W ostatnich latach pojawiła się na świecie tendencja do włączania osób po kryzysie bądź chorobie psychicznej w proces leczenia innych chorych. Nazywa się ich EX - IN czyli Ekspertami przez Doświadczenie. Ekspert przez doświadczenie nie ma być lekarzem czy terapeutą, lecz swego rodzaju towarzyszem w zdrowieniu, tzn. kimś, kto przeszedł podobne doświadczenia, ale podniósł się, pozbiarał i może te doświadczenia przekazać innym. Usługa wpisuje się w potrzebę psychiatrii środowiskowej. EPD pomaga choremu dotrzeć do jego zasobów, ra-

zem próbują wykorzystać te zasoby w zdrowieniu. Pełni również funkcję modelującą, tzn. pokazuje, że wyzdrowienie jest możliwe. Pomaga w zrozumieniu mechanizmów choroby, zmniejszaniu lęku przed jej nawrotem, budowaniu poczucia bezpieczeństwa, zwiększaniu pewności siebie i zadowolenia z kontaktów społecznych, polepszaniu samopoczucia psychicznego i emocjonalnego, wypracowaniu zdolności do podjęcia zatrudnienia. Ekspert przez Doświadczenie pełni dwie role. Jest edukatorem, który daje świadectwo zdrowienia, uczestniczy w ży-

ciu akademickim (prelekcje dla studentów, lekarzy, psychologów, terapeutów, pracowników socjalnych, chorych i ich rodzin, doradców środowiskowych) oraz asystentem zdrowienia, udzielającym indywidualnego wsparcia osobie z doświadczeniem kryzysu.

Moje problemy pojawiły się w 1984 r., w klasie maturalnej, pod postacią nerwicy neurastenicznej. Potem były studia i wyraźne pogorszenie funkcjonowania nastąpiło na III roku, który powtarzałem 3 razy. Za początek choroby przyjmuję umownie rok 1990, kiedy na dobre wycofałem się z życia i przez 5 lat nie robiłem nic, nie uczyłem się, nie pracowałem. W 1995 r. zgłosiłem się do kliniki psychiatrycznej AMG na leczenie i tam postawiono mi rozpoznanie schizofrenii chronicznej. Była to schizofrenia o początku powolnym, długotrwałym, a w jej przebiegu dominowały objawy osiowe, negatywne (brak objawów psychozy). Na oddziale szpitalnym został zainicjowany proces zdrowienia, który trwał 15 lat. Po leczeniu podjąłem przerwane studia i ukończyłem je z powodzeniem uzyskując w 1998 r. dyplom magistra psychologii klinicznej. Niestety nie byłem wówczas gotowy do podjęcia zatrudnienia, ponieważ przez 5 lat całkowitej bezczynności utraciłem wszystkie zdolności i umiejętności, jakie przyswoiłem i posiadałem przed chorobą. Brakowało mi odporności, siły i wydolności, by podjąć trud pracy. W 2010 r. uczestniczyłem w unijnym projekcie aktywizacji zawodowej osób wykluczonych społecznie realizowanym przez gdyńskie YMCA i MOPS, a od 2011 r. utrzymuję ciągłość zawodową. W 2017 r. otrzymałem certyfikat „Ekspert przez Doświadczenie”. Kurs zaczynałem we Wrocławiu, a skończyłem w Gdyni. Obecnie pracuję w Agencji Służby Społecznej jako terapeuta środowiskowy z osobami ze spektrum autyzmu oraz w Stowarzyszeniu „Nadzieja” reali-zującym Specjalistyczne Usługi Opiekuńcze jako EX-IN.

Z czystym sumieniem mogę powiedzieć, że wyzdrowiałem ze schizofrenii, ponieważ od 9 lat nie biorę leków ani nie korzystam z pomocy lekarza czy psychologa. Prowadzę za to czynne i aktywne życie na różnych jego płaszczyznach i obszarach. Trzeba tu jednak powiedzieć o pewnej istotnej kwestii. Czym innym jest bycie chorym albo zdrowym, a czym innym bycie pełnosprawnym albo niepełnosprawnym.

Niestety choroba zostawiła we mnie ślady, co sprawia, że jestem wprawdzie zdrowy ale niepełno-

sprawny, przynajmniej w mojej własnej ocenie.

Działalnością psychoedukacyjną zajmuję się od kilku lat. Zaczynałem w Stowarzyszeniu Św. Walentego. Prowadziliśmy wraz z p. Andrzejem prelekcje dla studentów UG, GUMed, AMW i SWPS. Potem doszły spotkania z rodzinami i pracownikami socjalnymi. Moje doświadczenie ewoluuje – od pierwszych skromnych prób wystąpień przeszedłem do obecnych prelekcji, które składają się z części dotyczącej przebiegu choroby (świadcstwo) oraz prezentacji multimedialnej na temat zdrowienia. Proces ten pokazany jest na dwóch wymiarach: poczucia sprawstwa i poczucia koherencji. Omawiam takie aspekty zdrowienia jak wolność wyboru, poczucie kontroli i poczucie skuteczności, a także zaradność, sterowalność i za-soby odpornościowe.

Istotną kwestią jest, jaką wartość dla mnie ma działalność edukatora, co mi daje i jakie sprawia trudności. Początkowo, gdy się o niej dowiedziałem, byłem oburzony tym, jak w ogóle można dzielić się z obcymi ludźmi tym, co jest tak osobiste i intymne. Szybko jednak zmieniłem zdanie i obecnie bardzo chętnie angażuję się w prowadzenie takich szkoleń, a co więcej – pracuję nad ich rozwojem.

Ciekawy i ważny jest także moim zdaniem odbiór, który jest bardzo zróżnicowany, od zainteresowania i współprzeżywania przez słuchaczy do postawy krytycznej, niechętniej. Są osoby, które reagują oporem na moje doświadczenia, wręcz odrzuceniem, np. wypowiadają uwagi typu „Pan się chwali”, „Tak Pan sobie wszystko ułożył i stosuje, no ciekawy przypadek”. Tak jakby nie mieściło im się w głowie, że z choroby psychicznej można wyzdrowieć. Widać wyraźnie, że prelekcje spełniają dwie funkcje – informują i edukują (wartość poznawcza) oraz przełamują stereotypy dotyczące chorych psychicznie (destygmatyzacja).

W lipcu ubiegłego roku podjąłem pracę w Stowarzyszeniu „Nadzieja” i tam realizuję opiekę specjalistyczną w ramach SUO. Aktualnie mam dwoje podopiecznych. Panią z depresją i pana ze schizofrenią. Oboje są w wieku emerytalnym. Z każdą z tych osób muszę pracować w zupełnie inny sposób, zwracać uwagę na inne sprawy. Pani jest bardzo oszczędna w słowach, nie chce mówić o sobie, swoich przeżyciach, doświadczeniach czy problemach. Na moje pytania odpowiada zdawkowo, wymijająco (nic mi nie jest, czuję się dobrze, wszystko w porządku – chociaż wi-

dać wyraźnie, że czasami ma gorszy dzień, obniżone samopoczucie i funkcjonowanie). Na spotkaniach gramy w szachy, które stanowią swoisty sposób nawiązania porozumienia i komunikacji, lepszego wzajemnego poznania się oraz wyrażania jej potrzeb. To niesamowite, ale podczas naszych spotkań mam wrażenie jakby – wiedzioną swoim instynktem czy intuicją – odkrywała we mnie pokłady doświadczenia choroby i czerpała z nich energię. Każdy ruch pionkiem lub figurą zmienia się w rodzaj jakiegoś misterium, które pani przeżywa na swój sposób. Po sześciu miesiącach wspólnych gier moja podopieczna zaczyna powoli ożywiać się, wychodzić z aury depresyjnej.

Jeżeli chodzi o pana – moim zadaniem jest przyjąć rano i przygotować go do wyjścia do ŚDS-u, pomóc mu w tym. Pan choruje praktycznie całe życie, a to całkowicie zmieniło jego funkcjonowanie. W zachowaniu dominują liczne manieryzmy i dyskinezy. Ruchy są sztywne, kanciaste, występują liczne współruchy o charakterze przymusowym i niekontrolowanym, np. kiwanie się, kręcenie w kółko, nad którymi on nie panuje. Pan wykonuje codzienne czynności (higiena, śniadanie, leki, pomiar cukru i ciśnienia krwi, ubieranie się), ale sprawiają mu one wyraźną trudność. Konieczne jest współtowarzyszenie. Każde działanie przekształca się w złożony, całościowy akt, który musi być wykonywany oddzielnie. Pan nie potrafi łączyć różnych działań, realizować ich jednocześnie, np. przerywa śniadanie by zrobić sobie herbatę, przy czym musi tę herbatę zrobić i dopiero wraca do posiłku. Występuje tendencja, by każda czynność została doprowadzona do końca, aby można było rozpocząć następną. Nie jest w stanie wykonywać kilku rzeczy na raz. W trakcie jedzenia cały czas przestawia przedmioty znajdujące się na stole, stuka w blat dłonią itp. co sprawia, że śniadanie zajmuje mu około półtorej godziny. Podobnie rzecz ma się z ubieraniem, które też jest zakłócanie przez różnego rodzaju natręctwa. Założenie bielizny, skarpet, spodni, koszuli, swetra i butów przeradza się w swoistą walkę, zmaganie się z niekontrolowanymi odruchami, które zakłócają jego funkcjonowanie. Gdy stanie gotowy

do wyjścia, znowuż kiwa się lub kręci w kółko przez kilka minut. Moje wsparcie polega na tym, że muszę przeanalizować każde działanie, jego strukturę rozłożyć na czynniki pierwsze i wyczuć odpowiedni moment by wzmocnić, zachęcić go lub ponaglić tak, żeby nie wpadł w pułapkę swoich natręctw, gdyż inaczej nie wyszedłby z domu. Pomimo tych trudności panu udało się stworzyć w swoim życiu obszar, w którym może realizować własne pasje: malowanie, budowanie wehikułów mechanicznych (pojazdy, pociągi), stacji, peronów, mostów, pisanie wierszyków i fraszek.

Moje doświadczenie wolontaryjne w grupie wsparcia polega na dzieleniu się doświadczeniem przebytej choroby psychicznej z obecnymi na spotkaniach opiekunami i rodzinami innych chorych w formie rozmowy, porady, wykładu lub prezentacji. Bardzo pomaga mi w tym wykształcenie, dzięki któremu taką prezentację mogę przygotować. I tu przechodzę do ostatniego punktu – jak zawód psychologa wpływa na działalność Eksperta Przez Doświadczenie? Pomaga czy utrudnia? Jakie daje możliwości i jakie generuje ograniczenia? Doświadczenia innych krajów pokazują, że specjaliści zawodowo zajmujący się zdrowiem psychicznym – lekarze, psycholodzy, certyfikowani terapeuci – odnoszą się do ekspertów z dużą rezerwą. Trudno się temu dziwić, zwracając uwagę na fakt, że zdobycie odpowiednich kwalifikacji wymaga długotrwałego, trudnego i nierzadko kosztownego kształcenia, natomiast do zostania EX – IN-em „wystarczy” przejść kryzys bądź chorobę oraz skończyć kurs, który z racji, że jest adresowany do bardzo zróżnicowanego odbiorcy, nie jest specjalnie wymagający. Można powiedzieć, że ten mechanizm działa również w drugą stronę. Inni EX – IN-i nie wiedzą, jak mnie traktować, czy jako swojego, czy jako tego z drugiej strony? Ponieważ sami doświadczali nieprofesjonalnego traktowania ze strony służby zdrowia, traktując mnie jako psychologa zachowują duży dystans. To sprawia, że muszę pracować w izolacji, samodzielnie. Dzięki temu rozwinąłem skrzydła, ale z drugiej strony odczuwam ciężar odpowiedzialności, jaki na mnie spoczywa.

Grafika: Jakub Ptaszyński



WIERSZE

Anna Kazimierska

Kocham Cię jak Słońce świeci
Ale rozczarowujesz mnie gdy szaruga
Boże jaki sens ma moje Życie?
Może nie przypadkowo „Życie”
napisałam z wielkiej litery
W takim razie czasem w Życiu jest Słońce,
a czasem Go nie ma
Może nie przypadkowo „Go”
napisałam z wielkiej litery
Słońce w Życiu...
To ma sens! (...)

Drzwi do zajazdu nie otwierają się
Nie otwiera się brama do mego życia
Bóg wprowadzić może wejść w moim kierunku
Ale nie potrafię wyjść mu naprzeciw
Pastelowe światło ogarnia Twoją głowę
Ciekawość popycha mnie ku Tobie
Ku Twojej muzyce

Cudna pora roku istnieje w „cuglach” wiersza
Gdzieś w pięknym mieście jest pogoda dla bogaczy
Twój syn ucieka z domu
Nie sposób Go dogonić
Noc spowiła niebo
Ale jeszcze w tym mieście będzie szczęśliwie
Jeszcze rozkwitnie wiosna

ZGŁOSZENIA

Jesteś osobą po kryzysie psychicznym?
Chcesz, żeby Twój głos został usłyszany?
Piszesz wiersze, tworzysz prace plastyczne?
Chcesz podzielić się swoją twórczością
lub doświadczeniami?

DAJ SIĘ POZNAĆ!

PRZEŚLIJ SWOJE PRACE NA ADRES:

BIULETYN.TROP@GMAIL.COM

Więcej o działaniach Grupy Wsparcia TROP:

www.wspieramypokryzysie.pl
www.czasnaporozumienie.pl
www.facebook.com/WspieramyOsobyChorePsychicznie

Dołącz do Grupy TROP na Facebooku:

www.facebook.com/groups/217735912765538

Napisz do nas:

POROZUMIENIE@APS.EDU.PL



Porozumienie
Na Rzecz Wspierania Osób
Chorujących Psychiczenie

BIULETYN POWSTAŁ DZIĘKI DOFINANSOWANIU PRZEZ
SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO.
DZIĘKUJEMY ZA WSPARCIE NASZYCH DZIAŁAŃ!

Mazowsze.
serce Polski