

O slišanju glasov

Glasove, ki jih nekdo sliši, drugi pa jih ne, v naši kulturi praviloma jemljemo kot znak duševne bolezni. Drugačen pogled na ta pojav razvija mednarodno gibanje »Hearing voices« (Slišanje glasov). Gibanje, ki je povezano z mednarodno organizacijo Intervoice, slišanje glasov razume kot pogosto človeško izkušnjo, ki je lahko znak spopadanja s stresnimi življenjskimi situacijami.

Zavzemamo se za svobodno izbiro in odločitev ter tudi pravico in odgovornost vsakega, da si po svoje izbere in se odloči za tako ali drugačno obravnavanje ali delovanje v zvezi s svojimi glasovi. S tem si prizadevamo za emancipacijo glasov oz. za spoštovanje resničnosti izkušnje posameznika.

Verjamemo, da je potrebno glasove jemati resno in jih po možnosti sprejemati kot del bivanja. Posameznik pa se lahko odloči, kako bo z njimi komuniciral oz. se spopadal z izzivom, ki ga pomenijo predvsem neprijetni in vsiljivi glasovi.

Pri meni odpirajo vrata besede: »Kako ti lahko pomagam?« Ob teh besedah ne čutim povečanega občutka krivde, temveč razumevanje in izbiro.

Mojca N.

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti je v letih 2016 in 2017 sofinanciralo »Program psihosocialnega svetovanja, informiranja in terenskega dela Slišanje glasov«, ki se je v okviru društva Kralji ulice izvajal predvsem v Ljubljani.

V letu 2018 prostovoljno ohranjamo aktivnosti projekta predvsem v obliki mreže podpornih skupin, ki delujejo (ali se pripravljajo) tudi v Novi Gorici, Celju in drugih slovenskih mestih. Podporne skupine so namenjene predvsem osebam, ki slišijo glasove, imajo videnja, neobičajne telesne izkušnje ali prepričanja. V Ljubljani se srečuje tudi skupina za svojce, približno enkrat mesečno.

Vabimo vas, da se nam priključite ali predlagate nastanek novih podpornih skupin. K sodelovanju vabimo prostovoljne sodelavke in sodelavce, ki jih ta tema zanima in bi radi kaj prispevali k razvoju projekta. Potrebujemo sodelavke in sodelavce, ki bi prevajali gradiva o slišanju glasov iz tujih jezikov. Prispevate lahko tudi opise svojih izkušenj in svoje življenjske zgodbe.

Več informacij in kontakt:

Telefon: 030 323 129 (delavniki od 9h do 17h)

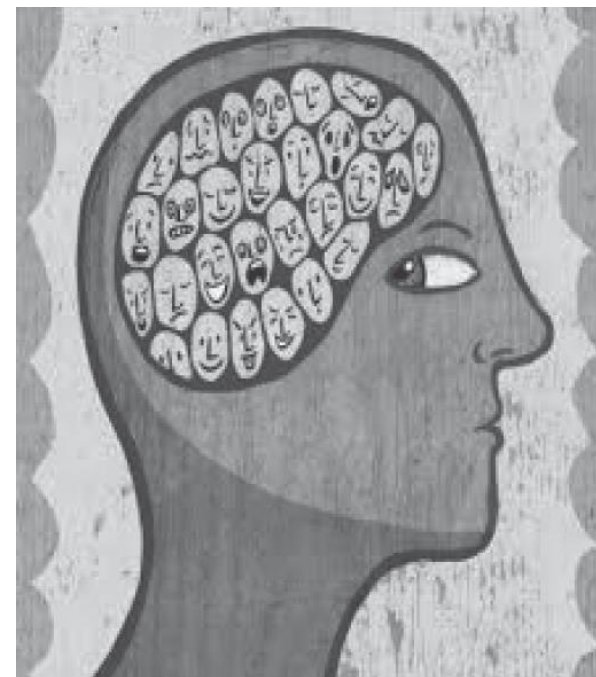
Mail: slisanjegasov@gmail.com

Domača spletna stran: www.slisanjegasov.si

Facebook stran:

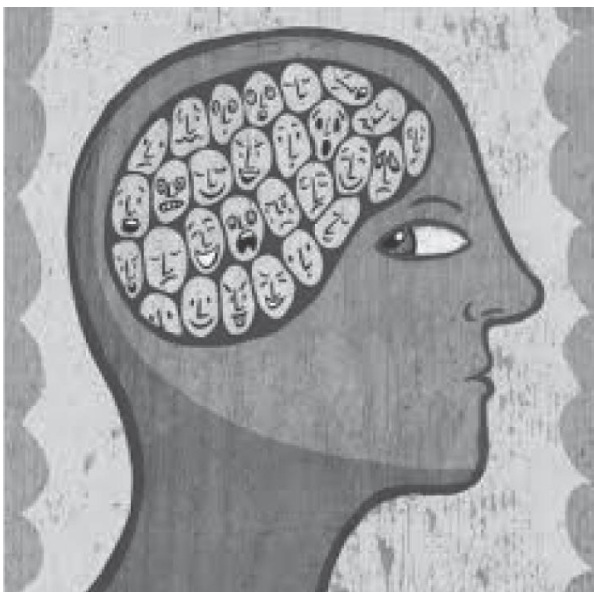
www.facebook.com/slisanjegasov

Slišanje glasov



**Mreža podpornih skupin
za ljudi, ki slišijo glasove
ter za njihove
prijatelje/ice
in podpornike/ce**

**KRALJI
ULICE**



“Slišanje glasov ni znak
bolezni – je znak naše
sposobnosti, da
preživimo.”

- Rachel Waddingham

Ali si kdaj slišal/a zvonjenje telefona, vendar ko si pogledal/a na telefon, si videl/a, da te ni nihče klical? Se ti je kdaj zazdelo, da te je nekdo poklical in ko si se obrnil, ni bilo nikjer nikogar? Ali slišiš svoje misli? Se kdaj pogovarjaš v mislih sam s seboj? Ali morda na glas, ko hodiš po cesti? Ali slišiš neznan glas, ki te zmerja in žali? Slišiš neznan glas, ki ti je v oporo, ti svetuje in je prijazen do tebe? Slišiš več glasov, ki se pogovarjajo med seboj, morda o tebi? Kje slišiš glasove? Znotraj svoje glave? Zunaj, v okolici? Ali glas prihaja iz kakega dela tvojega telesa? Od koga misliš, da je ta glas? Kakšen odnos imaš do tega glasu? ...

Podporna skupina

je skupina, ki združuje ljudi s podobno izkušnjo. V taki skupini si med seboj nudimo čustveno podporo, izmenjujemo izkušnje o načinih reševanja problemov, učimo se poslušati drug drugega in govoriti o naši izkušnji. Podporne skupine predstavljajo prostor, kjer se lahko ljudje, ki slišijo, vidijo ali doživljajo stvari, ki jih drugi ne, počutijo varno, cenjeno in spoštovano.

Mednarodno sodelovanje

Intervoice – mednarodna mreže “Slišanje glasov”:

<http://www.intervoiceonline.org/>

Balkanski glasovi – mreža “Slišanje glasov” zahodnega Balkana:

<http://nasglas.org/>

Načela delovanja skupine:

- spoštovanje: raznolike izkušnje in perspektive so vedno dobrodošle v skupinah slišanja glasov. Vsi člani skupine smo prvoosebni strokovnjaki in imamo znanje, ki ga lahko ponudimo skupini. Člani smo med seboj enakovredni;
- prilagodljivost: skupine za slišanje glasov so fokusirane na potrebe in želje svojih članov. Ne fokusiramo se izključno na glasove in videnja;
 - člani se podpiramo, da govorimo o marsikaterih vprašanjih, ki jih imamo za pomembna;
- lastništvo: skupine so osredotočena na slišalce in delamo na tem, da postanejo v celoti koristne nam. Vsak član ima važno vlogo pri določanju in kreiranju smeri skupine;
- zaupnost: podporna skupina je zasebna, zaupna in vsak se zaveda teh omejitev. Vse, kar je izrečeno v skupini ostane med člani skupine.

Nekaj zanimivosti

- Raziskave so pokazale, da med 4 in 10 % ljudi po celem svetu pogosto ali redno sliši glasove.
- Za 70 do 90 % ljudi, ki slišijo glasove, velja, da so jih začeli slišati po kakšnem travmatskem dogodku.
- Medtem ko bo eden od treh ljudi, ki slišijo glasove, postal psihiatrični pacient, bosta druga dva z glasovi dobro živela in ne bosta potrebovala psihiatrične oskrbe. Pomembno je vedeti, da je v naši družbi več ljudi, ki slišijo glasove in niso bili nikoli psihiatrični bolniki, kot pa tistih, ki so bili.