



HEROINES

Metodološki vodnik



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

UVOD	4
TERAPEVTSKO PISANJE	4
SMERNICE PRISTOPA, TEMELJEČEGA NA RAZUMEVANJU TRAVME	4
PET NAČEL PRISTOPA	5
PRAKSE PISANJA NA OSNOVI TIC	7
SKRB ZA MENTORJE PRI TERAPEVTSKEM PISANJU	9
Supervizija in podpora	10
SKRB ZASE	10
DELJENJE SVOJEGA LASTNEGA PISANJA	11
OSEBNA TERAPIJA	12
ZAVAROVANJE	12
PRVA POMOČ	12
HRAMBA OSEBNIH PODATKOV	12
SKUPINE IN UDELEŽENCI SKUPIN	13
SMERNICE ZA SKUPINE	13
SKRB (C.A.R.E.)	13
MODELI SKUPIN	15
UDELEŽENCI	15
POMEMBNOST ŽIVLJENJSKIH IZKUŠENJ	16
VARNO PISANJE V SKUPINI	17
POVEZAVE IN PRIJATELJSTVA	17
PROCESIRANJE ČUSTVENEGA DOŽIVLJANJA	18
ANONIMIZACIJA DRUGEGA	18
FIKCIJA	19
ZAUPNOST	19

ORGANIZACIJA SREČANJA IN PRIPRAVE	19
NAČRTOVANJE IN PRIPRAVA	19
SODELOVANJE MENTORJA	20
NEUDELEŽBA IN MOTIVACIJA	20
PRIPRAVE	21
PROSTORI	21
MATERIALI	21
DRUGI VIDIKI IZBIRE KREATIVNEGA MATERIALA ZA DELAVNICE HEROINES	22
NELITERARNI VIRI	23
STRUKTURA SREČANJ	24
NAČRTI POSAMEZNIH SREČANJ	25
TERAPEVTSKE PISNE VAJE	25
CILJI SKUPINSKIH PROCESOV IN PISANJA	26
SKUPNO – SODELOVALNO PISANJE	26
SKUPNO – SODELOVANJE BRANJE	28
NAMEN, CILJI IN EVALVACIJA SKUPINE	28
VIRI	30
POVRATNE INFORMACIJE – VPRAŠALNIK 1	31
POVRATNE INFORMACIJA – VPRAŠALNIK 2	33
DODATEK 1: NAVODILA ZA SKRBA ZASE MED UDELEŽENCI	38
DODATEK 2: PREDLOGI ZA SPLETNO IZVEDBO PILOTNEGA USPOSABLJANJA	39
DODATEK 3: IDEJE ZA POGOVOR O POZITIVNIH UČINKIH TERAPEVTSKEGA PISANJA Z UDELEŽENCI	41
VIRI:	43

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

UVOD

Ta vodnik prvenstveno razloži ideje, ki so osrednjega pomena za delavnice in učni program / delavnice projekta HEROINES. Pojasnjuje terapevtsko pisanje v povezavi s pristopom, utemeljenem na razumevanju travme, splošne koncepte terapevtskega pisanja in terapijo s pomočjo poezije ter opisuje prednosti uporabe teh pristopov.

Drugič, vodnik nudi informacije za moderatorje/mentorje delavnic, vključno z: vrstami ljudi, primernih za vključevanje v tako aktivnost; spretnostmi in sposobnostmi, ki so v pomoč mentorjem kot npr. kako bi lahko poskrbeli zase, imeli ustrezno podporo in se učinkovito pripravili na delavnice.

Tretjič, vodnik razpravlja o skupinskem delu. Vključuje teoretične ideje za razvoj skupine s predlogi za podporo udeležencem pri osebnem razvoju in kako učinkovito uporabiti orodja, ponujena s terapevtskim pisanjem, za povečanje samozavedanja, samozavesti in socialnih veščin.

Na koncu vodnik vključuje informacije o načrtovanju in organiziranju pisnih srečanj/delavnic v povezavi s podrobnimi idejami kurikulumu (v ločeni mapi kurikulumu). Ta odsek vključuje informacije o podpori udeležencem, ki ne znajo ali raje ne pišejo, kot tudi kako pisanje udeležencem omogoča izražanje notranjih občutkov in raziskovanje alternativnih rešitev problemov s pomočjo terapevtskega pisanja.

TERAPEVTSKO PISANJE

Terapija, ki vključuje pisanje, je splošen izraz, ki se uporablja za opis vseh vrst izraznega pisanja, ki spodbuja dobro počutje, zlasti psihološko počutje. Lahko je del terapevtske intervencije in posebej zasnovano za reševanje določenega vprašanja, npr. izguba otroka ali partnerja, ki se lahko uporabi na terapevtski seji, da se osredotoči na raziskovanje občutkov, ki jih je težko izgovoriti. Pogostejše terapija pisanja poteka v skupinah, deloma zaradi ekonomičnosti, pa tudi zaradi drugih pomembnejših razlogov, kot je premagovanje izolacije, zagotavljanje možnosti za povezovanje in razširjanje stikov med udeleženci. Tu so vprašanja, ki se pojavljajo, lahko širša ali pa gre za osebna vprašanja, ki jih izpostavijo udeleženci, in jih delijo na empatičen način, da lahko reflektirajo izkušnje drugih v skupini.

SMERNICE PRISTOPA, TEMELJEČEGA NA RAZUMEVANJU TRAVME

Ciljna skupina HEROINES so ženske, ki so v življenju doživele travmatične dogodke, zato pri spodbujanju skupin HEROINES priporočamo, da vsi mentorji upoštevajo prakse TIC (v nadaljevanju uporabljen v izvorni obliki kot »Trauma informed care« in v povezavi s pristopom, temelječem na razumevanju travme).

TIC je pristop, ki razume in upošteva razširjenost narave travme ter spodbuja okolja

ozdravitve in okrevanja. Cilj je izogniti se praksam, ki lahko udeležencem povzroči ponovno travmatizacijo - retravmatizacijo. Pristop temelji na petih načelih: varnost, izbira, sodelovanje, zaupanje in krepitev moči. Mentorji, ki izvajajo TIC, zmorejo razpoznati prisotnost simptomov travme in se zavedajo, kakšno vlogo lahko travma igra v življenju posameznika.

Namen HEROINES ni zdravljenje simptomov ali težav, povezanih z zlorabo ali katero koli drugo obliko travme, temveč zagotavljanje podpornih storitev na način, ki je dostopen in primeren tistim, ki so morda doživeli travmo. Zato sledi smernicam praks, ki temeljijo na razumevanju travme. Ta pristop zmanjšuje možnost sprožitve ali poslabšanja simptomov travme in retravmatizacije posameznikov.

PET NAČEL PRISTOPA

TIC temelji na petih vodilnih načelih, ki služijo kot okvir za ponudnike storitev: varnost, izbira, sodelovanje, zaupanje in krepitev moči. Zagotavljanje telesne in čustvene varnosti udeleženca je prvi pomemben korak k zagotavljanju TIC. Nadalje mora udeleženec vedeti, da so mentorji vredni zaupanja. Zanesljivost je razvidna iz vzpostavitve in doslednosti meja ter jasnosti pričakovanega glede vaj. Poleg tega velja, da kolikor večjo izbiro in kolikor več nadzora nad skupinskimi izkušnjami v sodelovanju mentorji imajo udeleženci, toliko večja je verjetnost, da bodo sodelovali v skupini in bo skupinsko delo oziroma proces bolj učinkovito. Končno pa osredotočanje na moči udeleženca in njihovo krepitev, da gradi na teh močeh, obenem pa razvije močnejše veščine spoprijemanja, predstavlja zdravo osnovo za udeležence, če prenehajo obiskovati skupino zaradi bolezni ali drugega razloga.

Sandra Bloom in model zatočišča

Ta model temelji na ideji, da moramo, če bi se v kontekstu skupnosti želeli ustrezno pogovarjati o varnosti, razumeti štiri ravni varnosti: fizično, psihološko, socialno in moralno. Počutiti se moramo varno, da se lahko učimo in rastemo. Za ljudi, ki so bili žrtve nasilja in zlorabe, je to še toliko bolj pomembno. Ljudje, ki so bili žrtve nasilja, so globoko prilagojeni vsem grožnjam v okolju. Čeprav vedno obstaja možnost, da se bodo odzvali na zaznane grožnje, se trudimo zagotoviti, da resnične grožnje ne obstajajo.

Fizična varnost

Brez fizične varnosti je druge oblike varnosti težko doseči. To pomeni okolje, ki ne ogroža našega fizičnega počutja, prav tako izključujoč spolno agresijo in samomorilnost. Ljudje, ki so utrpeli fizično nasilje, pogosto potrebujejo pomoč pri obvladovanju svoje agresije in se lahko zaradi kronične hiper senzibilnosti zlahka počutijo izzvani. Verjetno bodo pričakovali, da bodo drugi ljudje do njih nasilni, zato potrebujejo pozitivne, nenasilne izkušnje s strokovnjaki in jih bo morda treba "usposobiti" za (ponovno) razumevanje samega nasilja v okolju, ki se na provokacije večkrat odzove z nenasilnim vedenjem. Fizična varnost sama po sebi ni varno okolje za rast. Prav tako do kršitev fizične varnosti praviloma ne pride, dokler niso že kršene druge oblike varnosti.

Psihološka varnost

Psihološka varnost se nanaša na sposobnost biti varen sam s seboj, imeti sposobnost

samozaščite pred kakršnimi koli uničujočimi impulzi, ki prihajajo iz nas samih ali izvirajo od drugih ljudi, in se obvarovati pred škodo. Izguba te sposobnosti je ena najbolj pretresljivih izgub, ki se pojavi kot posledica travmatičnih izkušenj in se kaže kot nezmožnost zaščite meja pred posegi drugih. Pogoste grožnje psihološki varnosti so sarkazem, padci, izpadi, javno ponižanje ali obtoževanje. Ljudje, ki med odraščanjem niso imeli psihološke varnosti, so še posebej občutljivi na psihološko trpinčenje. Spoštovati jih je treba zaradi njihove sposobnosti obvladovanja teh neugodnih razmer v preteklosti, vendar pa morajo prepoznati tudi potrebo po spremembah. Koristi jim okolje, ki uči in oblikuje drugačen način razmišljanja in bivanja v svetu. Okolje, ki je psihološko varno, spodbuja samozaščito, pozornost in osredotočenost, samospoznavanje, samoučinkovitost, doslednost, pobudo, radovednost, humor in ustvarjalnost.

Socialna varnost

Socialna varnost opisuje občutek, kadar začutimo varnost pri drugih ljudeh. Koliko izmed nas se je kdaj počutilo resnično varno v družbenem okolju, v katerem smo se počutili varne, oskrbovane, zaupanja vredne, svobodne, da izražamo svoje najgloblje misli in občutke brez graje, brez strahu, da bomo zapuščeni ali napačno ocenjeni, neovirani zaradi nenehnega pritiska medosebnega tekmovanja in kljub temu spodbujeni k premišljenosti, reševanju problemov, ustvarjalnosti in spontanosti? Toda to je vrsta stanja, ki ga ljudje potrebujemo, da integrirano povečamo svoje čustveno in intelektualno delovanje.

Medosebni odnosi še vedno predstavljajo ogromne izzive za žrtve stisk v otroštvu, ne glede na to, ali gre pri teh osebah za (naše) udeležence, strokovno osebje ali menedžerje. Žrtve travm (zlasti medosebnih travm) imajo resne težave na področju svojih sposobnosti in pripravljenosti zaupati drugim. Izkušnje so jih naučile, da so ljudje nevarni in izdajajo. Ustvarjanje varnega družbenega okolja zahteva premik v perspektivi od gledanja samo posameznika k gledanju posameznika v kontekstu. Pri tem celotna skupnost služi kot model »organizacije kot terapevta«, tako da lahko vsa kaotična, impulzivna in boleča čustva članov varno zajezimo in razbremenimo. Meje so jasne, trdne, a prilagodljive. Prav tako je družbeni milje tisti, ki našim udeležencem in nam zagotavlja nujno potrebno "soočenje z resničnostjo".

Moralna varnost

Moralno varno okolje je tisto, v katerem lahko svoje delo opravljate z občutkom integritete, saj vaš občutek za to, kar je prav, podpira institucija, v kateri delate, in ljudje, ki vas neposredno nadzirajo. Seveda bomo tisto, kar je prav, verjetno dojemali drugače, odvisno od tega, kdo smo. Tako kot ostalo, kar tukaj opisujemo kot zatočišče, je tudi odkrivanje moralne varnosti proces, ki se nenehno odvija. Gre za poskus zmanjšanja hinavščine, ki je tako eksplicitno kot implicitno prisotna v naših družbenih sistemih. To je bistveno zlasti za paciente, ki so žrtve zlorabe (moči), ker so njihovi notranji etični sistemi verjetno postali zmedeni in protislovni.

Ponavljajoče se doživljanje krivice lahko povzroči, da človek ne bo mogel ravnati pravično in se bo verjetno maščeval. Moralno varno okolje se nenehno bori z vprašanji poštenosti in integritete. Pomeni pogled na načine, kako naša kultura krepi sporočila, ki jih posredujejo institucije, znotraj katerih poteka naš proces socializacije (torej način, kako je naša družba (ne samo naše organizacije) organizirana okoli nerazrešenih travmatičnih izkušenj), in kjer se

odločamo, kako bomo nadaljevali v tem moralnem vesolju.

PRAKSE PISANJA NA OSNOVI TIC

Prvi korak v pristopu TIC je zagotoviti, da se obravnava fizična in čustvena varnost posameznika, da se prepreči retravmatizacija. Le-ta pomeni vsako situacijo ali okolje, ki posameznika spominja na travmo dobesedno ali simbolično, kar nato sproži težke občutke in reakcije, povezane s prvotno travmo. Retravmatizacija se lahko pojavi tudi pri povezovanju s posamezniki, ki imajo zgodovinske, medgeneracijske in / ali kulturne travme. Da bi se izognili temu, mentorjem priporočamo, da upoštevajo naslednja navodila: Guiding a group of traumatised people does not mean that work should be trauma-focused

- ◆ Delati s skupino travmatiziranih ljudi ne pomeni, da bi moralo biti delo osredotočeno na travme
- ◆ Pri delu bodite občutljivi: udeleženec se vedno odloči, kdaj je pripravljen pisati, brati ali sodelovati v razpravi. Ne pritiskajte
- ◆ Ustvarite varen in zaupanja poln prostor, kjer lahko vsak udeleženec travme, v smislu globine in hitrosti, obdela s svojim tempom
- ◆ Metafora in pripovedovanje zgodb sta pomembni orodji za uravnavanje (osebne) razdalje
- ◆ Pri avtobiografskih nalogah se izogibajte osredotočanju le na določeno starost ali strogo kronološko napredovanje - udeleženec naj izbere trenutke, o katerih želi pisati
- ◆ Ponudite alternative: na primer ne samo eno pesem ali en lik kot material, temveč njihovo izbiro
- ◆ Rutina in pravičnost sta pomembni. Poskrbite, da se sliši glas vseh
- ◆ Ne pritiskajte na ustvarjanje, branje ali skupno rabo besedil in tudi drugim članom skupine ne dovolite tega pritiska
- ◆ Ne pozabite na lahkotnost in (ustrezen) humor (npr. ironija in sarkazem ali posmehovanje javni osebi niso vedno terapevtske vrste humorja)
- ◆ Če udeleženec ne želi pisati, raje ponudite alternativne načine dela (glasba, gibanje, risanje, fotografija ...)
- ◆ Poskušajte vplivati na vzdušje pri delavnicah: spodbujajte poslušanje s kolektivnimi nalogami, dajte vsem priložnost, prinašajte lahkotnost, humor in presenečenja (npr. nove vrste nalog, nov material), uokvirjena z rutinami (npr. ponavljajoči se moto, začetni in končni krog, kava odmor)

Terapevtsko pisanje v vodenih skupinskih okoljih je varna oblika za obdelavo travme. Prenašanje besed na papir je pogosto samo po sebi katarzično, vendar nadaljnja obdelava zapisanega izbruha čustev prispeva k terapevtskemu učinku. Na primer, ko se obdela celoten

opis travmatičnega dogodka, ga je mogoče vključiti in sprejeti v lastno zgodovino. To prihrani psihično energijo in olajša soočanje z morebitnimi sprožilci travme (Lindquist, 2009, 81.).

Spodbujanje metaforičnega izražanja s pisanjem nalog, gradivi in razpravami je zelo priporočljivo, učni načrti pa vodijo mentorje pri tej nalogi, tako da ponujajo raznoliko vizualno gradivo, pesmi in vaje. Metafore naredijo postopek pisanja varnejšega na več načinov: oddaljijo in zgostijo boleče spomine; nepreglednost/nerazumljivost in razkritje metafor je mogoče prilagodljivo nadzorovati; metafore znajo opisati pojave, za katere besede (še) ne obstajajo; metafore so izkustvene, izrazne in impresivne - omogočajo urejanje in omogočajo različne načine izražanja ali interpretacije.

Upravljanje travmatičnih izkušenj, ki se pojavijo na srečanjih terapevtskega pisanja

Če udeleženec deli travmatični spomin, vedno bodite dovzetni, da se počuti slišane. Vendar se ne bi smeli preveč osredotočati na travmo, lahko pa vprašate, ali bi bilo to tisto, o čemer bi želel več pisati, in morda udeležencu ponudite priložnost, da vam pošlje svoje besedilo v branje ali razpravljanje na naslednjih delavnicah. Sprejmite možen negativni odgovor! Če skupina začne razpravo o travmatičnem dogodku, se prepričajte, da je v redu za tistega, ki je delil to travmo. Ko je vaja enkrat sprožila travmatičen spomin, omogočite distanco do izkušnje s pesmijo, zgodbo ali metaforo, ne da bi pri naslednji vaji poudarjali travmo.

Vedno bodite pripravljeni spremeniti urnik delavnic ali navodila za naloge in imeti na voljo nadomestne vaje in gradivo. Če se zdi, da ena naloga sproži travmatične reakcije, v naslednji nalogi povečajte uporabo metafor za zaščito. To lahko storite z uporabo metaforičnih pesmi, slikovnih kartic ali s ponudbo pomirjujočih besed kot materiala. Primerna pisna naloga je naslednja:

Z metaforo opišite občutek, ki ga doživljate, nato pa opišite, kakšen občutek bi radi doživeli z metaforo. Napišite haiku pesem, kjer povežete ti dve metafori. Haiku je tradicionalna japonska poezija, ki je napisana v treh kratkih vrsticah, ki se ne rimajo. Pogosto ima sliko, ki prikazuje bistvo trenutka v času (namesto opisa).

Poslušanje glasbe, sprostitvene tehnike, vaje pozornosti in umirjeno gibanje lahko pomagajo pri iskanju temeljev. Včasih bi bilo dobro odložiti ali prestaviti odmor za kavo. Kot slikovne kartice za zaključni krog uporabite pomirjujoče in pozitivne karte.

Vloga mentorja v okviru TIC

Dobro počutje mentorja

V TIC je ena ključnih idej prepoznati, da imajo ne le udeleženci, temveč tudi zdravstveno osebje travmatično ozadje. Zato je nujno, da se seznanite s svojimi travmatičnimi reakcijami, ki bi jih lahko sprožile naloge in materiali za terapijo s poezijo. Dobro je, da vaje izvajate sami, še posebej, kadar je v vašem življenju akutna kriza. Pri izbiri gradiva ali vaj upoštevajte svojo življenjsko zgodovino. Mentor mora imeti pozitiven odnos do materiala, ki ga uporablja, in verjeti v njegovo terapevtsko učinkovitost. Vedno poskusite vaje, ki jih nameravate izvajati v skupini. Vendar se v vaje ne poglobljuje kot edino vodilo, ampak jih uporabite za optimizacijo

vaše pozornosti; morda je dobro zapisati besede ali besedne zveze, ki vam nenehno prihajajo na misel, če motijo vašo koncentracijo ali povzročajo tesnobo. Po delavnici preglejte občutke in misli, ki jih je povzročilo pisanje, in ugotovite, ali obstaja možnost dostopa do ustrezne supervizije. Najboljša možnost bi bila, če bi terapevtsko pisanje lahko uporabljali kot metodo supervizije.

Zahteve za mentorje dela z udeleženci, ki imajo izkušnjo psihoze

Dobro je, da skupinski svetovalac delo na področju psihoze pozna bodisi preko delovnih izkušenj bodisi z usposabljanjem. Izobraževanje na področju socialnega in zdravstvenega varstva ni potrebno za mentorja, ki je zaključil usposabljanje za terapijo s poezijo, vendar je v tem primeru priporočljivo, da mentorji vodijo skupino v sodelovanju z na primer medicinsko sestro za duševno zdravje. Mentor mora imeti dostop do osebne supervizije in njegova lastna življenjska situacija mora biti uravnotežena. Pomaga, če je mentor sam bil vključen v psihoterapijo ali terapijo s poezijo.

Najpomembneje je, da mentor sprejme spodbuden in empatičen pristop. Ljudje s kroničnimi psihozami potrebujejo veliko spodbude, da si na primer upajo na glas prebrati besedila, ki jih pišejo. To sicer ni samo sebi namen, toda branje drugim je pogosto pomembna izkušnja rasti in ima pogosto uspešne rezultate. Za začetek pisanja pogosto potrebuje dejavno spodbudo mentorja. Pravzaprav je dobro ponoviti osnovno načelo terapevtskega pisanja: za besedila velja, da ni potrebe potem da morajo biti "dobra"; dovolj je, da vzamete pisalo v roko in se skozi pisanje ukvarjate s svojimi občutki in mislimi. Člani skupine potrebujejo pozitivne povratne informacije, vendar je dajanje ustreznih povratnih informacij izziv. Namesto, da bi hvalili pisno kakovost besedil, se moramo z odzivi osredotočiti na predstavitev besedila, odprto ravnanje s čustvi in spoznanja, pridobljena s pisanjem.

Mentor mora v skupini ohranяти dejavno prisotnost in obravnavati na primer konflikte med udeleženci, ki jih povzročajo blodnje. Običajno ljudje, ki imajo diagnozo shizofrenije, na primer nenamerno poškodujejo druge. Pogosto jim je težko presoditi, kakšne stvari je vljudno povedati o drugi osebi. Na primer, eden od udeležencev lahko komentira težo, barvo kože, spolno usmerjenost ali invalidnost drugega, ne da bi se zavedal, da lahko komentar žali. V skupini je priporočljivo imeti dva mentorja. To na primer omogoča zapisovanje poteka srečanja in ohranjanje enake pozornost vsem udeležencem.

SKRB ZA MENTORJE PRI TERAPEVTSKEM PISANJU

V budističnih praksah je priporočljivo, da se človek posveti samemu sebi, preden svojo pozornost usmeri na druge ljudi; tako velja tudi v terapevtskem pisanju. Če ste kot mentor »prizemljeni«, spočiti in negovani, boste bolj osredotočeni na podporo drugim. Če pa vas podpirajo drugi, ste v boljšem položaju za nudenje podpore.

Supervizija in podpora

Za mentorje je zelo pomembno, da imajo nadzor nad terapevtskim delom z drugimi. Supervizija pomaga izvajalcem, da pridobijo pogled tako na njihovo vlogo kot na prakso. Te reflektivne seje dajejo priložnost za raziskovanje motivov in odločitev v praksi ter za opazovanje, kdaj se izkušnje delavnice dotaknejo naše osebne zgodovine. Mogoče je naleteti na “prenos” v terapevtskem odnosu, ki ga psihoterapevt David Richo (2008) koristno opisuje kot “ko je preteklost prisotna”. Imeti prostor za ogled teh trenutkov, ki so lahko zmedeni in celo mistični, omogočajo mentorjem, da delajo jasneje in z večjim razumevanje samih sebe in svojih udeležencev.

Med omenjenimi supervizijami je preverjanje pri vašem “notranjem supervizorju” koristen postopek po delavnici. To so vaši osebni zapiski o procesih, zato bodite previdni, da pri tem zapisovanju ne boste identificirali udeležencev samih. Lahko se vprašate:

- ♦ Kaj je danes potekalo dobro?
- ♦ Kaj slabše?
- ♦ Kakšne pomembne pripombe?
- ♦ Ali moram kaj storiti?
- ♦ Kaj moram zdaj narediti zase?

V vlogi mentorja se nenehno sprašujte, ali se počutite ustrezno podprti, in upoštevajte obseg podpore, do katere imate dostop. To je lahko iz različnih virov, kot so drugi vodje, kolegi, literatura, vadba, narava, svetovanje, družina in prijatelji.

SKRB ZASE

Stranski produkt življenja v gospodarsko usmerjenem delu sveta je kultura produktivnosti in porast odnosnih povezav v smislu delo / nagrada in kaznovanje / užitek v odnosu do našega telesa. Iskanje bolj naravnega in ritmičnega vzorca, ki je trajnosten, je lahko izziv. Trdne korenine potrebujejo okolje, v katerem rastejo, zato je potreben občutek za tla. Pesem Davida Whyte-a¹ je koristen opomnik tega:

‘Začnite blizu

ne naredite drugega koraka

ali tretjega,

začnite s prvo

stvarjo

blizu,

korak

ki ga ne želite storiti.'

Koristno je lahko vprašanje, kaj je prvi korak zame? Lahko je raztezanje, globoko dihanje, meditacija, hoja ali celo obred kave ali prhe; lahko pomeni dotik nekega predmeta, pogled skozi okno, zavohati hrano ali cvetje, okušati zrak ali poslušati svet skozi okna.

Poleg formalnosti supervizije je pomembna tudi podporna mreža. Zberite podporni krog okoli sebe z vrsto dejavnosti in ljudi, s katerimi lahko vzpostavite stik, da imate povratne informacije in preko katerih ste prepoznani kot oseba, pa tudi kot zdravnik in strokovnjak. Med tem projektom naj bo že omenjeno vaša aktivna vaja, katere namen je, da si ogledate svojo podporo in ovire za prejemanje podpore. Te ovire so lahko psihološke (npr. nisem si zaslužil / ne morem vprašati), finančne (npr. ne morem si privoščiti), praktične (npr. nimam časa), sociološke (npr. ali mi bodo drugi zaupali kot strokovnjaku, če sem ranljiv?). Morda obstajajo tudi notranji gonilniki (Kahler, 1975), zaradi katerih je to težko: Bodite popolni, bodite močni, pohitite, zadovoljite druge, potrudite se.

Druga vaja, ki je lahko koristna pri zaznavanju sprememb med delavnicami, je pisanje haikuja (ali treh kratkih vrstic) pred srečanjem in po srečanju; zanimivo je videti, kaj se je za vas spremenilo in kaj ste morda prenesli nase skozi delo z udeležencu. Tu je primer haikuja:

Skodelica za kavo, moj prenosnik

jutranja svetloba, ki se želi odsevati

kot ptičje petje, naše pesmi

Pomembno je, da se »ozemljite« med in po delavnicah. Majhne koristne fizične prilagoditve so lahko presenetljivo podpirne, na primer, če imate dve nogi na tleh, dihate v trebuh in dvignete prsni koš - ponos na vašo vajo vas bo podpiral. Na te prilagoditve se lahko pripravite tudi tako, da pišete, da se naslonite na določene osnove:

Ko so moje noge na tleh, se počutim ...

Ko vdihnem v trebuh, začutim ...

Ko dvignem prsni koš, začutim ...

DELJENJE SVOJEGA LASTNEGA PISANJA

Ocenjevanje, kdaj lahko delite svoje pisanje z udeleženci, je občutljivo. Pomembno je, da mentorji dokažejo, da so pripravljeni tudi pisati in deliti, da podprejo postopek zmanjševanja dinamike moči med njimi in udeleženci.

Vendar je pomembno, da tudi mentor ostane "v vlogi", tako da udeleženci ne čutijo, da so jih

1) mentorji zapustili 2) začutili, da morajo sami paziti na mentorja. To ne pomeni, da mentor ne more pokazati čustev - pomembno je najti ravnovesje, biti skladen s smehom in solzami.

OSEBNA TERAPIJA

Če vprašanja, izpostavljena na srečanjih, v vas sprožijo »tisto nekaj«, lahko razmislite o nekaterih osebnih terapevtskih srečanj zase, da bi lahko ustrezno procesirali vaše »osebno gradivo«. Povečanje ozaveščenosti vam bo pomagalo razvozlati morebitne prenose, ki se dogajajo.

ZAVAROVANJE

Kot mentor, morate preveriti, ali ste zavarovani v organizaciji, s katero sodelujete. Ali ste zavarovani z osebno odgovornostjo in poklicno odgovornostjo ter zlorabo? Osebna odgovornost bi vas običajno krila za morebitne nesreče ali izgubo opreme. Poklicna odgovornost in zloraba vas običajno krijeta zaradi kršitve poklicne dolžnosti, zlorabe, poklicne odgovornosti, in prve pomoči (v Združenem kraljestvu - preveriti morate, kaj velja v vaši državi / organizaciji).

PRVA POMOČ

Kadar osebno delate z drugimi ljudmi, mora biti na kraju usposobljen strokovnjak prve pomoči. Preverite, kdo je ta oseba in postopke v zvezi s prvo pomočjo. Na primer, morda boste morali pomagati pri izpolnjevanju poročila o nesreči ali poškodbi.

HRAMBA OSEBNIH PODATKOV

Previdni morate biti pri tem, katere podatke o udeležencih hranite. Vaša organizacija bi morala imeti pravilnik o varstvu podatkov, zato morate razumeti način obdelave podatkov v vaši organizaciji in vedeti, do katerih podatkov boste imeli dostop, ali jih boste morali hraniti. Okoli podatkov o udeležencih mora obstajati varen protokol za shranjevanje, na primer zaklenjeni elementi hrambe, zaščita pred računalniškimi virusi in dokumenti, zaščiteni z geslom.

Razmislite o naslednjih stvareh:

- ♦ Podatki so lahko kateri koli osebni podatki; od imena do drugih osebnih podatkov, ki so jih morda delili udeleženci
- ♦ Priporočamo, da je obseg zapiskov na delavnicah minimalen in da uporabite začetnice imen, da si zapomnite pomembne informacije, ki jih ne želite pozabiti
- ♦ Hranite lastne »zapiske o postopkih« - svoja razmišljanja o delavnicah - ločeno od imen udeležencev, le-te naj ne vključujejo informacij, ki bi jih lahko neposredno povezali s posamezniki. Izogibajte se mnenju in "diagnozi"

Nasveti:

- ♦ Ne puščajte nobenih osebnih podatkov tam, kjer bi jih lahko videli drugi, kot na primer v nekih prosto dostopnih registrih

- ♦ Ne prosite za osebne podatke udeležencev neposredno, razen če je to del vaše vloge
- ♦ Telefonskih števil udeležencev ne shranjujte v telefonu brez dovoljenja linijskih upraviteljev IN posameznika

SKUPINE IN UDELEŽENCI SKUPIN

SMERNICE ZA SKUPINE

Zavzemanje za Yalom-ove dejavnike skupinskega dela (1985): univerzalnost, altruizem, odstiranje upanja, podajanje informacij, korektivna rekapitulacija primarne družine, izkušnje, razvoj tehnik druženja, imitativno vedenje, povezanost, eksistencialni dejavniki in katarza, bodo podprli koristno in zdravo skupino kulture.

Bistveno je, da s skupino določite nekaj skupinskih smernic. Pri tako dolgem projektu, kot je HEROINES, je na prvem srečanju pomemben čas za zagotovitev strinjanja s temi smernicami, pri čemer udeležence povabite, da predlagajo, kaj bi se jim zdelo koristno in v podporo. Smernice skupine je treba redno pregledovati, zlasti kadar se pojavijo težave, ki bi lahko vplivale na varen prostor, ki si ga skupina prizadeva ustvariti.

SKRB (C.A.R.E.)

Kot osnovni nabor smernic priporočamo, da pod kratico CARE vključite naslednje - mentorji in skupine bodo morda želeli ustvariti lastne kratice, saj gre tukaj za poetično obliko (akrostih):

C

(Circle of) Confidentiality – (Krog) zaupanja

Med člani skupine je treba spodbujati zaupnost glede zgodb, ki jih delimo v okviru skupinskega dela. Predlogi so lahko, da lahko npr. posamezniki delijo lastno izkušnjo dela v skupini z drugimi ljudmi in lastno pisanje, ne pa tudi vsebine osebnih zgodb ali pisanja drugih. Vendar z vidika mentorja zaupnost ni tako enostavna, zato se je vredno pogovoriti v smislu “kroga zaupnosti”, ki vključuje vašega supervizorja in vse kolege, s katerimi boste morda morali deliti informacije o skupini. Morda ste se tudi odločili, da boste za vsakega udeleženca vzeli zdravniške podatke, na katere se lahko obrnete, če vas skrbi dobro počutje osebe. Preverite, kateri zakoni v vaši državi zahtevajo, da kršite zaupnost, če obstaja tveganje škode ali škodovanja drugim ali če je nekdo storil določena kazniva dejanja.

A

Attention - Pozornost

Pozornost do sebe: spodbujajte člane skupine, da se zavedajo znakov v svojem telesu, ki bi lahko nakazovali, da zapuščajo svoje “okno strpnosti” (Dezelec, 2013; Ogden, 2006), na primer

povečan srčni utrip, znojenje, beg (npr. želja po zapuščanju sobe / stavbe), boj (npr. agresivni občutki do sebe, predmetov ali drugih), zamrznitev odzivov (npr. disociacija) ali laskavost (npr. všečnost, odrekanje občutku identitete). Razumevanje teh odzivov je lahko v veliko pomoč pri podpiranju udeležencev, da ostanejo pri tem, kar lahko upravljajo "danes/v tem trenutku", in lahko kaže na področja, kjer bodo posamezniki morda potrebovali dodatno podporo ali skrb pri posebej občutljivih temah.

Pozornost do drugih: pisanje in izmenjava lastnih misli in občutkov lahko povzroči, da se posamezniki počutijo ranljive. Biti prisoten glede vsebine (če pišete) in v odnosu do drugih je pomemben aspekt dodajanja vrednosti besedam, ne glede na vsebino. Okolje, ki spodbuja pozornost do tistega, ki nekaj deli, kjer/kadar je to mogoče, bo spodbujalo kohezijo in zaupanje med člani skupine. Včasih je v pomoč skupinska razprava o tem, kaj bi se lahko zdelo nasprotje pozornosti, na primer gledanje telefona, pogled skozi okno, pogovor nad drugimi, slabo merjenje časa ali pogosti odmori zunaj predvidenih odmorov.

R

Respect - Spoštovanje

Spoštovanje do sebe in svojega pisanja: terapevtsko pisanje se ne ukvarja s slovnico ali črkovanjem in pogosto v skupini za terapevtsko pisanje posamezniki ne delijo zapisanih besed na papirju; to spodbuja svobodo izražanja in izgradnjo odpornosti proti notranjemu kritiku. Pomembno je razpravljati o notranjem kritiku, ki lahko izhaja iz ponotranjenih občutkov kritičnosti iz drugih življenjskih izkušenj; ideja o tem, kak(šn)o bi moralo biti »pisanje«, povzeta iz sveta literature in založništva; ali pa lahko izvirajo iz splošnih občutkov sramu, katerih korenine morda niso jasne. Spodbujanje vrednosti okoli ustvarjalnosti vsakega posameznika je zelo pomembno, čeprav je prispevek majhen. Pisanje je lahko presenetljivo in razkrivajoče, zato je razprava o spoštovanju vsega, kar se razkrije na papirju, lahko koristna; prav tako možnost, da ne delite vsebine pisanja, temveč razpravljate o postopku pisanja.

Spoštovanje drugih: Pisateljska skupina lahko združi udeležence iz različnih okolij, pri čemer poudari razlike v spolu, lokalnem okolju, rasi, veri, starosti, sposobnosti, videzu, etnični pripadnosti, izobrazbi, zaposlitvi, spolnosti, spolni usmerjenosti in duhovnosti (Burnham, 2012). Sposobnost mentorja, da zadrži/ustrezno obravnava razlike v prostoru, je pomembna in bo to na tak način slednje prenesel tudi na udeležence. O pomanjkanju spoštovanja je treba razmisliti s skupino in poiskati koristne vire glede razlik, kot je poudarjanje nevarnosti posploševanja (Adichie, 2009), in razprava v smeri hierarhično ali linearno (junij 2018). Dejavno vnašanje razlik v nasprotju z „zmanjševanjem pomena“ udeležence lahko spodbuja k boljšemu izražanju in občutkom varnosti. Spoštovanje teh smernic je del sporazuma o spoštovanju med posamezniki. Naš cilj je doseči okolje, v katerem so prisotni Rogersovi osnovni pogoji (1956/1992): (a) skladnost, (b) brezpogojno pozitivno spoštovanje in (c) empatično razumevanje. Mentor lahko spodbuja to okolje z utelešenjem teh načel.

E

Empathy - Empatija

Pisanje in recitiranje pesmi lahko na plano prinese čustva, prav tako preprostost pripadanja

skupini, ob čemer se počutimo varno in empatično. Mentor lahko empatijo oblikuje in tudi aktivno spodbuja med člani skupine. Poznavanje dramskega in trajnega trikotnika (Karpman, 1968; Quinby, 2013) lahko pomaga mentorjem (in udeležencem), da udeležence vodijo k temu, da se le-ti odzovejo z (osebnimi) mejami, izkusijo svojo moč in so ustrezno ranljivi. Podpora skupini za trajno skupno sodelovanje bo spodbudila poštenost, izražanje in konstruktivno uporabo moči, namesto da bi vas zamikalo, da bi se naselili v vlogo žrtve, preganjalca ali reševalca.

MODELI SKUPIN

Kot zgoraj, upoštevajoč smernice CARE in načine razmišljanja, kaj bi lahko pomagalo k razvoju skupine, zlasti Yalom-ovi dejavniki skupine (1985), opozarjajo na elemente, ki jih lahko spodbuja mentor. Ne glede na to, kako dobro je skupina že vzpostavljena, večina skupin doživlja spremembe v medosebnih povezavah in prijateljstvih, kar je lahko izziv.

Obstaja veliko modelov oblikovanja skupine, ki bi jih lahko uporabili za vse skupine, najpogostejši je Tuckmanov petstopenjski model razvoja skupine (1965), pri čemer skupinske faze opisuje kot oblikovanje - nevihta - normiranje - nastopanje - prekinitev (kar predstavlja orientacijo - boj za moč - sodelovanje in integracijo - sinergijo - zapiranje).

Vse skupine ne gredo skozi te faze in ne nujno v tem vrstnem redu. Nekatere skupine ponovno preučijo nekatere stopnje, kot je »oblikovanje«, ko se udeleženci med seboj seznani in ponovno združijo v skupine ali pa dejansko »nevihta«, kjer se spopadi znova pojavijo tudi po tem, ko smo jih že obravnavali.

Namen vključitve teh informacij ni namigovati na to, da kot mentorji lahko pričakujete ta (fazna) dogajanja, ampak da v primeru, če in ko se zgodijo, vsako stopnjo prepoznate kot znak rasti skupine.

UDELEŽENCI

Udeleženci terapije s poezijo morajo biti sposobni uspešno delovati. Ne morejo sodelovati, če psihotični simptomi zahtevajo okolje z nizko stimulacijo ali onemogočajo, na primer, tiho delo in poslušanje drugih. Prošnje oz. zahteve udeležencev je treba natančno preučiti za vsak primer posebej. Simptomi osebe z diagnozo shizofrenije se lahko pojavijo skozi napisano besedilo - če je na primer besedilo nenadzorovan pretok zavesti ali vsebina močno psihotična. V tem primeru lahko individualna terapija deluje bolje.

Prav tako lahko udeleženci, ki občutijo pritisk perfekcionizma ali uspešnost izvedbe aktivnosti, doživljajo terapevtsko pisanje kot dodatno breme v svojem življenju namesto kot sredstvo rehabilitacije. Za nekatere udeležence pa je terapevtsko pisanje lahko ključ za razbremenitev izvedbenih pritiskov, če je mentor sposoben pravilno poudariti osnovni namen dejavnosti kot raziskovanje skozi postopek pisanja. Ostali člani skupine imajo tu pomembno vlogo. Spodbudno in popustljivo vzdušje omogoča sprostitev psiholoških pritiskov. Ljudje s kronično psihozo tudi težko vzpostavijo zaupanje do drugih ljudi; potrebujejo več časa, da se počutijo del skupine.

POMEMBNOST ŽIVLJENJSKIH IZKUŠENJ

Terapevtsko pisanje temelji na izkustvenem pristopu, pri čemer so lastne izkušnje posameznega udeleženca izrednega pomena. To se nanaša na udeleženceve življenjske izkušnje in izkušnje pisnega procesa.

Doživete izkušnje lahko služijo hkrati kot raziskovalni pristop v širšem razponu fenomenoloških metod in kot temeljno načelo pri spoštovanju dejanskih izkušenj posameznika. To ni le način valorizacije posameznikovega edinstvenega ozadja, razpoložljivih odločitev ter dejanskih in občutenih izkušenj, temveč tudi priznavanje množice zgodb, ki izhajajo iz skupine. Drugje v tem priročniku se omenja razprava Chimamande Ngozi Adichie (2009) o "nevarnosti ene zgodbe", natančneje o homogenosti zgodovinskih in osebnih zgodb o istem dogodku. Pogosto se govori, da pretekle zgodbe bivajo (se ohranjajo) in nastajajo pri tistih, ki so na oblasti. Pri osebnih zgodbah istih izkušenj, pa je situacija veliko bolj zapletena. Pri osebnih izkušnjah, zgodbah oseb glede enake izkušnje, njihova veljavnost pogosto temelji na poklicnih vlogah oseb, na primer medicinskih, kjer imajo te osebe dostop do postopkov razširjanja informacij, kot so preučene publikacije in mediji, ki tvorijo standardizirana mnenja in postanejo vir sprejetih znanj.

Homogene pripovedi so bile vedno element izpodbijanja iz vseh zornih kotov - od gibanja sufražetk in politične neodvisnosti, zahtev po moči črnske etnične skupnosti, zahtev pravic homoseksualne skupnosti ter iz vsakodnevnih izkušenj. Izbor (ženskih) vzornic projekta HEROINES je pokazal, da se njihove izkušnje ne ujemajo s (splošno) sprejetimi zgodbami; same so namreč postale znane po tem, da so tvegale, spregovorile in uresničile zahteve po priznanju in potrditvi njihovih izkušenj.

V kakršnih koli skupinah lahko obstaja tudi prevladujoče stališče, ki ne služi namenom vseh v skupini ali dejansko odraža njihove izkušnje. Vendar pa skupina, ki sodeluje pri terapiji pisanja, predstavlja močan način sodelovanja pri pripovedovanju lastne zgodbe in spreminjanju prevladujoče pripovedi.

Barthes (1977) je izjavil, da pisanje vedno bolj razodeva pisca, kot pa bi pisec to lahko nadziral. Sam akt (pisanja) razkriva ideje in stališča onkraj napisanih besed. Zaradi tega je še posebej pomembno, da mentor dovoli, da se slišijo vsi glasovi, in je previden pri izražanju lastnega mnenja. Prav tako je težko voditi skupino, kamor vključujemo občutljiva politična, verska in družbena mnenja. Tu lahko učni načrt, ki smo ga pripravili, ponudi podporo in smernice za delavnico. Vaje segajo od nežnih uvodnih, katerih namen je spodbuditi ranljivega udeleženca, da ga pisna naloga ne prevzame, do bolj "tvegane" pisanja. Ves čas učnega načrta so pisne vaje strukturirane precej tesno. To lahko pomaga pri zadrževanju pisanja, pisateljev, njihovih idej in občutkov. Omejevanje časa pisanja na kratke faze (do 15 minut) lahko pripomore k varnosti.

Kot zgoraj omenjeno, je pomembno, da vsak član skupine občuti podporo na način, ki omogoča izražanje težkih ali bolečih občutkov. Medtem, ko delavnica že poteka in so udeleženci povabljeni, da delijo svoje pisanje, jim mora biti hkrati dana možnost, da se umaknejo ali molčijo. Če se udeleženceva izkušnja, morda travma, ne upošteva ali je v nasprotju s trenutnimi aktivnostmi, lahko pisna skupina zaide v težave. Najtežje je, kadar so izkušnje enega udeleženca morda v nasprotju z izkušnjami drugega udeleženca, vendar sta obe plati veljavni. Kot mentor boste morali poskrbeti za ustreznost potrditev in spodbudo. V najboljšem primeru tak pristop lahko pripomore k ustvarjanju vpogleda v in spoštovanja izkušenj posameznika in drugih.

Terapevtsko pisanje lahko pomaga udeležencem, katerih življenjske izkušnje so v nasprotju z zunanjim svetom, da si ustvarijo pozitivno identiteto, se počutijo močne s pisanjem in nastajajočim pisanjem ter najdejo smisel in namen. Poleg tega je osnova projekta HEROINES v iskanju vzornikov, ki so našli pogum na različne načine, da bi ugotovili svoje resnice in bili priznani oz. našli priznanje.

V razdelkih o vlogi mentorja v tem vodniku je pozornost namenjena pomembnosti vodje delavnice, da v okviru učnega načrta opravi predvidene pisne vaje. Ta pristop ponuja moderatorju priložnost, da izkusi način kako pisanje poteka, da identificira pomembe/kritične točke pri pisanju, včasih s presenetljivimi rezultati. Kot smo že omenili, te izkušnje nujno ne izkusijo tudi drugi, vendar lahko mentorju odprejo oči za nadaljnje, različne interpretacije.

VARNO PISANJE V SKUPINI

Skupino bi bilo treba vzpostaviti kot tako imenovano zaprto skupino, v katero po prvem ali drugem srečanju ne bodo sprejeti novi udeleženci. Za skupino je treba že od samega začetka določiti jasna pravila. Vodja skupine in člani se zavežejo, da bodo molčali o zadevah, ki jih obravnavajo drugi udeleženci v skupini. Člane je treba spoštovati, torej upoštevati, da hkrati govori vedno samo ena oseba; pisna besedila ne smejo biti kritizirana; brez neustreznih pripomb ali posmehovanja drugim. Skupina mora poslušati prebrano. Pomembno je, da se redno udeležujete srečanj, udeleženci pa naj obvestijo mentorja o morebitni odsotnosti. Koristno je poudariti, da tisti, ki ostajajo, vseeno mislijo na druge udeležence, zato nepojasnjena odsotnost vpliva na druge člane skupine. Vsak član skupine lahko srečanje zapusti in se vrne, če to ne moti skupine; pomembno je zagotoviti, da drugi to vedo.

Pisanje je prostovoljno; noben član skupine ne sme postavljati nobenih zahtev. Mentor mora posedovati t.i. klinično občutljivost pri izbiri pisnih nalog. Če naloga pri udeležencih vzbudi veliko nasprotovanje, jo lahko spremenite, da olajšate pisanje. Vredno se je zanesti na intuicijo udeležencev. Če nekdo ni pripravljen nekaj deliti, ima pogosto za to dober razlog.

Pomembna je prilagodljivost trajanja srečanj. Na prvih srečanjih se lahko udeleženci navdušijo in to lahko deluje tudi izčrpavajoče, zato je dobro, da prve srečanje pisanja in organizirate nekoliko krajše kot običajno. Priporočljivo je tudi, da si čas rezervirate do konca, saj lahko pride do bolečih vprašanj, ki bi se lahko izboljšala z razpravo.

POVEZAVE IN PRIJATELJSTVA

Vse terapevtske skupine bodo vzpostavile osnovna pravila. Le-ta se lahko razlikujejo in so zajeta v zgornjih smernicah za skupine. Nekatera vprašanja v zvezi z medsebojnim sodelovanjem skupine zajemajo elemente vzpostavljanja zaupnosti in veščine mentorja za najboljši razvoj skupine kjer bodo udeleženci enaki med enakimi.

Nekatere terapevtske skupine, vključno s skupinami za terapevtsko pisanje, vzpostavijo pravilo, da člani zunaj srečanj skupine ne komunicirajo. Vendar je eden glavnih namenov

projekta HEROINES krepitev povezav in zmanjšanje izolacije, zato naj bi skupine omogočile razcvet prijateljstev.

Gre za doseganje ravnovesja med tveganjem, da bi nekateri udeleženci lahko zunaj skupine razvili prijateljstva, ki tvorijo "klike", zaradi katerih se lahko drugi udeleženci počutijo nelagodno, ali pa se togo držijo "ne komunikacijske" situacije, občutene kot nenaravne prisile.

Eden od načinov zaobiti slednje je lahko uporaba splošnega skupinskega komunikacijskega sistema, pri katerem vsi (ki želijo) pošiljajo in prejemajo sporočila vsem ostalim in od njih. Na ta način se lahko udeleženci odločijo, ali se bodo odzvali ali ne, vendar se vedno zavedajo pogovorov, ki potekajo zunaj skupine. Seveda je to lahko koristen način za skupno rabo pisanja, vendar je treba o tem razpravljati znotraj skupine, preden se začne deliti.

S tega vidika je treba razmisliti tudi o ureditvi prostora/sedežnega (na osebnih sestankih). Udeleženci navadno gravitirajo k istemu sedežu na rednih sestankih skupin. Morda se vam zdi to koristno pri vzpostavljanju povezav in / ali lahko predlagate, da udeleženci občasno zamenjajo mesta.

PROCESIRANJE ČUSTVENEGA DOŽIVLJANJA

Zapisovanje naših občutkov in odzivov je močan način sproščanja čustev in raziskovanja 'skritih' občutkov. Na splošno velja, da se bo pojavil prevladujoč občutek ne glede na naravo pisanja ali uporabljene spodbude. Torej, tudi v najbolj ne obremenjujočih spodbudah k pisanju kot npr. "Danes ta prostor občutim ...", lahko nekdo napiše, da se v sobi počuti hladno in neprijazno, drugi bo komentiral, da se počuti varno in spodbudno, drugi pa bo napisal "Ne želim biti tukaj". Soba se seveda ni spremenila, toda posamezniki v sobi morda doživljajo občutke in čustva, ki se izrazijo v njihovem pisanju.

Odnosi z drugimi vplivajo na samopodobo in občutek lastnega obstoja v tem svetu, vendar je glasno izražanje teh občutkov težko za osebo, ki se boji, da bi lahko škodovala občutkom drugega ali ogrožala izide zase. Včasih lahko majhna težava z drugo osebo v skupini ali zunaj nje postane glavna težava, ko jo uspemo izgovoriti. Svetovanje lahko pomaga pri oblikovanju strategij za varno reševanje teh zadev, terapija pisanja pa je lahko zelo varen prostor za to.

ANONIMIZACIJA DRUGEGA

Ko pišemo o svojem življenju, se sklicevanje na življenje drugih pojavi kot nekaj naravnega. Obstajajo različne strategije, ki bi jih lahko uporabili za zaščito identitet - preprosto uporabo začetnice za predstavitev osebe ali uporabo začetnice, ki se v abecedi "prave" začetnice osebe pojavi pred ali za njo. Anne Frank je za nekatere, o katerih je pisala, oblikovala imena, verjetno v primeru, da bi njen dnevnik našla druga oseba; Anne Lister, ki je v poznem osemnajstem stoletju pisala o lezbični ljubezni, je s kodo skrivala najbolj osebne vsebine svojih dnevnikov. Primeri del obeh pisateljic so v spletni mapi 'Viri', njihove biografije pa so vključene v nabor vzornic tega projekta.

Zlasti pri (ne poslanem ali drugem) pisanju pisem je pomembno, da anonimizirate, če pismo kdaj slučajno najdemo, zato dobro premislite z udeleženci o njihovih izbirah.

FIKCIJA

Številni pisci uporabljajo svoje osebne izkušnje kot osnovo za izmišljeno pisanje in na ta način pogosto razvijajo dogodke na način, po katerem se le-ti dejansko niso zgodili, npr. s spremembo spola ali imena osebe v zgodbi ali lokacije in okolice. Vendar pa je lahko predlog za pisanje na osnovi fikcije v okviru (še) neizkušeno pisne skupine precejšen izziv. Obstajajo metode, s katerimi lahko udeleženec raziskuje resnične dogodke, ki niso tako zahtevni. Na primer, če prosite skupino, naj pripoveduje o dogodku, ko so imeli težave, kot so jeza, strah, bolečina z drugega vidika (npr. oseba, ki je starejša, mlajša, je drugačnega spola, rase, drugačnega časa v zgodovini ali iz druge države). To lahko omogoči pisanje iskrenih zgodb, ki lahko razbremenijo pisca, tako da te izkušnje delijo z drugimi v skupini ali jih zapišejo na stran papirja.

Ista vrsta vaje se pogosto uporablja za raziskovanje izkušenj drugih - stopiti v kožo nekoga drugega, da natančno izkusite njegov svet, lahko pripomore k razumevanju vedenja drugih.

Kot mentor bodite pozorni na to, da v večini držav obstajajo zakoni za zaščito posameznikov pred obrekovanjem v tiskani obliki. Ne predlagamo pa, da se udeležencem te informacije dajo kot razlog proti pisanju osebnih izkušenj. Vendar se marsikdo zaveda težav, ki se lahko pojavijo na tem področju, zato lahko le-to ozavestite v skupinah; vredno je razjasniti to vprašanje.

ZAUPNOST

Zaupnost je bila omenjena v smernicah za skupine in drugje v tem priročniku in je najpomembnejši element pri zaščiti identitete udeleženca / piscev in ljudi, o katerih morda pišejo. To je še posebej pomembno v majhni skupnosti, kjer lahko udeleženci včasih 'uganejo' predmet pisanja, četudi so anonimni. Zaradi tega zaupnosti ni mogoče preveč poudarjati.

ORGANIZACIJA SREČANJA IN PRIPRAVE

Srečanja na delavnici je najbolje izvajati enkrat (ali dvakrat) na teden, kar pomaga pri vzpostavljanju tedenskega ritma. Optimalno trajanje zajema približno 1,5 - 2 uri, odvisno od sposobnosti udeležencev. Morda bo treba sredi srečanja narediti odmor. Srečanja, daljša od dveh ur, so običajno pretežka za specialiste duševnega zdravja.

NAČRTOVANJE IN PRIPRAVA

Načrtovanje in priprava na srečanje sta dober način za začetek procesa oz. poti na kateri kot mentorji postajamo prizemljeni, tako da lahko najboljše podpiramo druge.

Pri pisnih izdelkih skupine je pomembno poudariti, da namen terapevtske skupine za pisanje ni ustvarjanje visoko kakovostnih besedil, izpopolnjevanje pisanja drug drugega ali pridobivanje povratnih informacij. Treba je tudi pojasniti, da vam za sodelovanje v skupini ni treba biti nadarjen ali izkušen pisatelj; dovolj je, da na prepoznaven način zapisujemo besede papirju. Nekateri udeleženci skupine so npr. vključili osebo, ki ni znala pisati sama in

je narekovala osebnemu asistentu. Pogosto imajo tisti, ki pridejo v terapevtsko pisno skupino, napačne predstave o ciljih in namenu skupine. Lahko domnevajo, da lahko skupina oceni besedila za objavo in pomaga razvijati njihove veščine. Na prvem srečanju lahko udeleženci rečejo, da nimajo potrebnih pisnih spretnosti in so bili pod vodstvom ali pritiskom negovalca ali koga drugega. Te napačne predstave je enostavno popraviti in udeleženci običajno nadaljujejo, čeprav skupina ne ustreza njihovim prvotnim pričakovanjem.

SODELOVANJE MENTORJA

Kot je bilo omenjeno zgoraj, je stvar debate prav tako vprašanje, ali tudi mentor sodeluje pri pisanju vaj. Nekateri mentorji so mnenja, da je njihov prispevek k pisanju vaj skupaj z udeleženci bistvenega pomena za razvoj občutka solidarnosti in za to, da sami izkusijo odgovor na vajo. Drugi bi lahko menili, da je bolj kot pisanje hkrati z udeleženci pomembnejše, da se osredotočimo na dinamiko skupine in njene procese. Kateri pristop ustreza vam in vaši skupini, se lahko razlikuje. Vendar je izkušnja pisanja zelo pomembna za mentorja in jo je morda najbolje opraviti nekje pred srečanji, tako da se mentor osredotoči na skupino v prostoru. Vnaprej pripravljeno pisanje lahko uporabite na srečanju, če se vam to zdi primerno.

V projektu HEROINES izvajamo "terapevtsko pisanje". To pomeni, da udeleženci razpravljajo o izvornih besedilih in pišejo tudi svoja. Kot smo že omenili, lahko skupina poleg branja in pisanja uporablja gibanje in dramatizacijo, gleda posnetke iz filmov ali televizijskih oddaj, riše, slika, fotografira, opravlja opravila, igra ali posluša glasbo. Na ta način se lahko kombinirajo različne metode terapij z umetnostjo, čeprav imajo vedno prednost besedila občutkov in misli, ki jih doživimo na srečanju.

NEUDELEŽBA IN MOTIVACIJA

Na srečanjih bodo nekateri udeleženci takoj začeli pisati, ko bo podana smernica za delo. Prav tako pa se kot mentorji zavedamo tudi, da bodo aktualne težave udeleženca pogosto imele prednost pri pisanju samem, drugi pa morda ne bodo mogli pisati na določen dan ali okoli določenega vprašanja.

V teh situacijah lahko mentor predlaga nekatere alternative, kot je uporaba drug drugega / mentorjev kot zapisovalcev, risanje, uporaba gline ali igralnih materialov za oblikovanje kot odgovor na obravnavano temo in ne zgolj pisanje. Z uporabo preprostih materialov npr. revije, papir in barvni markerji za umetniško delo in delo s kolaži so lahko učinkovit način raziskovanja idej in udeleženci bodo morda raje delali na tak način. Udeležence bi lahko povabili, da zapišejo opis predmetov, ki so jih ustvarili, npr. umetniško delo in jim dali možnost, da to podelijo.

Obstajajo lahko tudi člani skupine, ki samo molčijo. Medtem, ko je v običajnih izobraževalnih skupinah to mogoče razlagati kot znak agresije ali motnje, pa v skupinah za terapevtsko pisanje to lahko pomeni, da poteka globoko obnovitveno delo, vendar udeleženec še ni mogel priti do (pravih) besed, da bi se izrazil.

PRIPRAVE

Priprave na srečanja na tukaj omenjene načine zahtevajo nekaj časa in prostora, da se osredotočimo na (osrednja) vprašanja in razmislimo o tem, kako bi se srečanja lahko razvijala. To je koristno za boljšo splošno ozaveščanje, vendar je pomembno tudi, da se ne vpletete preveč v projiciranje preteklih, obstoječih ali bodočih težav, ob hkratni neznani dinamiki skupine. Morda je bolje, da sami preizkusite vajo, preden jo uporabite pri pisanju. Na primer, v 15. tednu se predlaga, da poskuša mentor pred srečanjem napisati pesem v določeni obliki (pantum oblika). To je še posebej dober predlog za to srečanje, saj se osredotoča na razporeditev vrstic v pesmi in bo predhodno delo z njo olajšalo jasno razlago skupini udeležencev in poudarilo področja možne zmede.

Obstajajo tudi praktične zadeve, ki jih je treba nameniti pozornost, na primer seznanitev z lokacijo skupine. Če je nekje, kjer še niste delali, se morate zavedati objektov zunaj sobe, npr. kopalnice, prostor za prvo pomoč in osebje ter prostor in njegova razporeditev. Če med skupinami vadite socialno distanciranje, bo to vplivalo na postavitev in morebiti kako skupina deluje. Na primer, v učnem načrtu obstajajo določeni deli, na katerih se predlaga, da se skupina razdeli v pare za vajo, kar boste morda morali prilagoditi svojim okoliščinam.

V skupini je dobrodošlo, če udeležencem zagotovite zvezek in pisalo / svinčnike, ki jih bodo uporabljali izključno za lastno pisanje. To je lahko preprosta, a pomembna gesta, ki pripomore k dajanju pozornosti in potrditvi vrednosti njihove udeležbe in (bodoče) identitete pisateljev. Udeleženci lahko zvezek nosijo s seboj, vendar je koristno ponuditi varno in zaupno shrambo za tiste, katerim slednje predstavlja varne ali pozitivne možnosti hrambe.

Na voljo morajo biti alternative pisnim gradivom. Časopisi, revije, osnovni umetniški materiali za risanje in slikanje, glina, tkanine in barvni papirji so lahko pomirjujoči za udeležence, ki na določen dan ne morejo pisati in se raje izrazijo na drugačen način.

PROSTORI

Terapevtsko pisanje v zaprtih skupinah, kot v projektu HEROINES, zahteva ustrezno skrb za čistost prostorov in tudi ustvarjanje varnega prostora, v katerem lahko udeleženci pišejo. Kakor se oblike terapije med seboj razlikujejo, se razlikujejo tudi pristopi do ureditve prostorov, ki se uporabljajo za pisanje. Nekateri terapevti skušajo zagotavljati nevtralnost, vendar skupni prostori delavnic pogosto izgledajo tako, da je prav v tej sobi bolj kot drugje, videti (že) narejena umetniška dela in obvestila. V takem primeru bi lahko prostor še izboljšali v smislu jačanja občutka pripadnosti terapevtski skupini za pisanje - morda damo nekaj rož ali vej v vazo ali razporedimo barvne papirje in markerje okoli mize, da jih bodo udeleženci lahko uporabljali, če želijo. Nekateri predlagajo, da oblačila in dejanska prisotnost mentorja nakazujejo, da se je le-ta osredotočil na/upošteval in vnaprej pretehtal vidike dela s svojo skupino. Tudi, če nihče ne uporablja papirjev ali rož, to nakazuje, da je bilo v delo s skupino vloženo nekaj truda.

MATERIALI

Mentorji lahko po lastni presoji dodajo novo / nadomestno pisno gradivo na srečanjih. Pri izbiri materialov pa je dobro upoštevati nekatera osnovna načela. Posebej je treba opozoriti, da bi moralo biti to gradivo, zlasti tik pred koncem srečanja, pozitivno in spodbudno. Na splošno je pozitivno gradivo varnejša izbira kot pesimistična besedila, ki opisujejo žalostne dogodke

ali boleče občutke. Ni pa treba, da je vse gradivo optimistično. Turobno ali žalostno besedilo ali slika lahko udeležencem omogoči, da se spopadajo s težavami in izzivi, zlasti tako, da jih premaknejo na ne tako težke teme. Pri izbiri besedil, ki opisujejo negativna vprašanja, pa je treba vedno skrbno pretehtati, kaj so udeleženci pripravljeni sprejeti. Na primer, besedila, ki obravnavajo incest, samomor ali druge teme, ki vzbujajo posebno močna čustva, so pretežka za večino skupin.

Eden od ciljev terapevtskega pisanja je zagotoviti izkušnjo uspeha. Zato je dobro, da je gradivo dovolj enostavno za razumevanje. Na primer, besedilo, ki za razumevanje zahteva prebiranje opomb med besedilom, ni primerno za terapevtsko uporabo. Tuje besede, akademski koncepti, težke stavčne strukture in teme ali podrobnosti v besedilih, ki so tuje lastni življenjski sferi, prav tako ne prispevajo k izkušnji uspeha. Besedilo bi moralo vzbujati izkušnjo domačnosti.

Poezija pogosto deluje bolje kot proza kadar delamo z udeleženci s psihozo. Ritmi, ponavljanje, odpiranje in zaključevanje akordov, metafor in drugih značilnosti vizualnega jezika so že sami po sebi terapevtski. Jezik ljudi z diagnozo shizofrenije je pogosto podoben jeziku poezije; ima lahko veliko ponovitev, metafor, prizvokov in rim. Te značilnosti pesniškega jezika so pogoste v pisnih sestavkih, ki jih pišejo ljudje z diagnozo shizofrenije, in jih včasih lahko opazimo tudi v njihovem govoru. Ljudje z diagnozo shizofrenije lahko dejansko ugotovijo, da jim pesmi govorijo bolj učinkovito kot proza. Pesmi so v smislu svoje dolžine primerne tudi za skupino, katere udeleženci imajo težave s koncentracijo. Besedila glasbenih pesmi so tudi odlično gradivo za terapijo s pomočjo poezije. Ljudje z diagnozo shizofrenije še posebej radi berejo besedila, ki jih poznajo.

Če mentor ne pozna udeležencev, se je pri izbiri gradiva dobro posvetovati z zdravstvenim delavcem, ki jih pozna. Ljudje z diagnozo shizofrenije in drugimi psihozami po navadi stvari, kot so denar, religija ali določena ideologija, obravnavajo na nenavadno črno-bel ali strasten način. Smiselno se je izogibati gradivom, ki obravnavajo tovrstne teme

DRUGI VIDIKI IZBIRE KREATIVNEGA MATERIALA ZA DELAVNICE HEROINES

Kot omenjeno zgoraj, boste morda ugotovili, da ustvarjalno gradivo, predlagano v učnem načrtu, v prevodu ne deluje dobro ali ni primerno za vašo skupino. V vseh teh virih in vajah je možna prilagodljivost, zato boste morda želeli sami pridobiti ustrezen material.

Kreativni material je lahko kakršne koli vrste, ki bo pritegnil skupino. Tu je nekaj primerov:

Pesmi, skladbe, zgodbe (vključno s tradicionalnimi zgodbami, fragmenti), film, grafični romani, neumetnostna literatura (biografija, dnevniki, izvlečki iz govorov, pisma), ustne zgodbe in performativne pesmi, drama (drame in drugi scenariji), informativna besedila (kot so ocene, opredelitve, novice).

Previdno razmislite o svoji skupini, upoštevajoč pristop, ki temelji na razumevanju travme. Razmislite o predlagani vaji in poiščite podobno besedilo, na katero se bo nanašala vaša skupina. Pomislite, kako bi to lahko dopolnilo vajo ali naslov vašega srečanja.

Pri odločanju upoštevajte naslednje:

- ♦ Dolžina dokumenta - naj bo na prvi pogled dostopen in obvladljiv
- ♦ Izogibajte se težkemu izrazoslovju - ali pa si vzemite čas za razpravo o zahtevnejših besedah, ko prvič predstavite delo, ne da bi se počutili kot v šoli. To lahko storite tako, da rečete: "Ko sem si ogledoval ta kos, nisem bil prepričan v natančno definicijo" x "- zato sem ga poiskal in pomeni" z "- lahko pa vam pomeni še kaj drugega
- ♦ Sestavite okvir za predstavitev gradiva; koristno je, če lahko v svojem pogledu na umetniško delo ostanete nepristranski in povabite h komentiranju. Vendar boste morda morali opozoriti, da je lahko provokativno - to dokazuje skrbnost in občutljivost vas kot praktila pri delu z ljudmi

Posebni elementi razmisleka za bolj lirično / pripovedno pisanje:

- ♦ Metafora je lahko koristna točka za bolj indirektno razpravo o čustvih in spodbujanje metafor
- ♦ Dvoumnost je lahko koristna, in tako lahko npr. v besedilu obstajajo „vrzeli“, do katerih lahko bralci pripeljejo sebe in posamezne interpretacije
- ♦ Če ima delo, kot je tradicionalna pravljica, moralo, potem se prepričajte, da je o njej mogoče razpravljati, na primer o življenjskih okoliščinah / motivih likov. Poskusite biti ne moralistični
- ♦ Senzorična vsebina je lahko koristna za podporo doživetemu delu z vsebimo - risanje po okusu, vonju, dotiku, zvoku, pogledu
- ♦ Izogibajte se preveč preprostim ali preveč upanja polnim delom, pri katerih se zdi, da ima avtor vse "pod nadzorom", ali pa gre za prelahko rešitev nekega izziva. Kljub temu pa morajo biti prisotni kančki upanja

Poznali boste svojo skupino, zato razmislite o vidikih, na katere nas opozarjajo t.i. aspekti različnosti v prepričanjih, moči, življenjskem stilu, ki so vidni ali nevidni, izraženi ali neizraženi in ki jim morda namenjamo pozornost v terapevtskem delu:

Spol, geografija, rasa, vera, starost, sposobnost, videz, razredna pripadnost, izobrazba, zaposlitev, spolnost, spolna usmerjenost in duhovnost (Burnham, 2012).

NELITERARNI VIRI

Pri ustvarjanju lastne datoteke z **viri** lahko vključite vizualne materiale, ki jih lahko uporabite za začetni in zaključni krog. Poleg tega so odlični materiali številne vrste slik, tako risbe, slike in fotografije kot predmeti ali barvite tkanine. Obstajajo kompleti kart, namenjeni ustvarjalni dejavnosti in terapiji, kot so serije Saga, 1001, Habitat, Mythos ali pomembne stvari v življenju. Poleg tega je dobro uporabljati šaljive karte, kot so spominske igralne karte, ki prikazujejo like risank ali filmov. Šaljive karte se še posebej dobro obnesejo na začetku skupine in na primer, ko skupina potrebuje več humorja in veselja, da se izboljša razpoloženje. Dobra stvar pri spominskih igralnih kartah je, da sta vedno dve vrsti. Izbira iste kartice z drugim udeležencem

ustvarja pozitivne občutke skupne rabe in razumevanja ter skupne izkušnje.

Vizualno gradivo deluje tudi kot spodbuda: pogovorom pogosto vnaša naraven humor in čar ter jih naredi bolj sproščene. Prav tako osveži spomine in preusmeri tok misli. Uporaba vizualnega gradiva je zato zelo priporočljiva, zlasti na začetku skupinskega procesa, ko udeleženci še tehtajo svojo zavezanost skupini.

STRUKTURA SREČANJ

Oris učnega načrta je bil zasnovan s konceptom ogrevalne vaje, pisanja, namenjenega osredotočanju na vprašanja za tisti teden, razpravi o vprašanjih in vzornicah/junakinjah ter zaključnem krogu. Struktura je zasnovana tako, da udeležencem omogoči: nežen začetek srečanja, priložnost pisati in razpravljati o težavah vzornice, zaključek srečanja v kratkem zasebnem prostoru za pisanje.

Vzorec srečanj naj bi bil pomirjujoč za udeležence, ki se bodo zavedali priložnosti za skupno delo in zasebno pisanje. Struktura služi kot ogrodje, v katerem lahko mentor "zadrži" skupino, njene težave in njeno delo.

Priporočljivo je, da srečanja vedno izvajamo po enaki strukturi. V projektu HEROINES je struktura skupinskih srečanj načrtovana tako (predlagan čas ustreza 90-minutnemu srečanju):

1. Začetni krog (10-15min)
2. Naloga/vaja (pisanje in podelitev z drugimi 20-25min)
3. Odmor (5-10 min)
4. Druga naloga/vaja (pisanje in podelitev z drugimi 20-25min)
5. Zaključni krog (10-15 min)

Začetni in zaključni krog učinkujeta kot predvidljivi rituali, ki prinašajo varnost. Ponavljajoča se struktura pomaga osredotočiti se, razbremeni napetost in ustvari občutek varnosti. Prav tako preprečuje nastanek konfliktov. Udeleženci z izzivi na področju duševnega zdravja se pogosto težko dolgo skoncentrirajo, zato jim odmor pomaga, da se spoprimejo s temi zahtevami. Odmor je tudi neformalna in primerno kratka družbena situacija, kjer je naravno, da klepetamo z drugimi člani skupine. Pogosto udeleženci odmore doživijo kot sproščujoč in bistven del srečanj.

Dobro je, da se vsakič odločite za zadnji krog, kjer ima vsak svojo priložnost za govor. Včasih se med zaključnim krogom pogosto omenjajo pomembna vprašanja, na primer predhodno kršenje ali dajanje škodljivih komentarjev drugega udeleženca. Torej, dobro je pustiti dovolj časa za zadnje kroge, po drugi strani pa jih ni smiselno umetno podaljšati, ko skupina nima kaj povedati. V tem primeru bi morali srečanje končati nekoliko prej.

NAČRTI POSAMEZNIH SREČANJ

Učni načrt vseh 32 srečanj je na voljo na spletni strani projekta HEROINES. Le-ta naj bi, s pomočjo junakinj in tem povezanih z vsakim srečanjem, kar najbolj pripomogel k razvijanju idej teh tem in vzornic, ki najboljše predstavljajo te teme. Kot mentorji se boste morali pred srečanji seznaniti z učnim načrtom. Če je v učnem načrtu morda kaj neprijetnega, si to zapišite za vsako srečanje posebej. Včasih že lahko predvidevamo morebitne težave, vendar z namenom, da bo delo potekalo gladko – velja tudi obratno!

Vsako srečanje/lekcija kurikulumuma ima razdelek „**Viri za mentorje**“, katerega namen je naštetih predmete, ki so potrebni za delo, na primer flip chart ali prenosni računalnik. Vire lahko dodajate, če bi želeli širši nabor materialov za delov, kot npr. umetniški material. Številni mentorji imajo raje možnost, da so le-ti na voljo kot alternativa, če se udeleženec skupine ne počuti sposobnega pisati in se raje izraža vizualno.

V tem istem odseku so navedeni tudi viri, predlagani za uporabo npr. pesem, slike ali film. Ti so na voljo v spletni datoteki „**Viri**“, ki jih lahko natisnete ali prevedete v svoj jezik. Namesto tega se lahko seznanite s tem besedilom ali v razdelku „**Dodatek k učnemu načrtu**“, kjer najdete informacije o razlogu za izbiro določene pesmi. Nato lahko izberete besedilo na isto temo iz lastne kulture in jezika, ki bi ga lahko primerneje uporabljali v skupini.

V odseku „**Viri**“ je vključeno tudi gradivo za branje v ozadju, ki je koristno za pripravo srečanja. To so branja, ki so se nam zdela koristna pri našem delu in se nanašajo na temo ali vprašanja, ki se lahko pojavijo na posameznem srečanju.

Načrt srečanj/lekcij kurikulumuma ima tudi razdelek „**Opombe za mentorje**“, kjer smo navedli posebne odseke, vključene v ta metodološki vodnik, npr. Smernice za skupine. Sem so vključeni tudi kratki napotki na nekatera vprašanja, ki se lahko pojavijo med uporabo gradiva. Na primer, v srečanju za 9. teden je zapisek, ki predlaga: »Pred srečanjem preglejte smernice za skupine iz Metodološkega vodnika o skupnem branju in pisanju.

TERAPEVTSKE PISNE VAJE

Ena izmed nalog terapije s pomočjo poezije, je spodbujanje interakcije. Če je pogovor težaven, je mogoče na začetku komunicirati z drugimi člani skupine ravno s pomočjo pisanja. Pisanje skupine podpirajo dodeljene naloge, ki vabijo k pisanju svojega lastnega besedila, kot nadaljevanje ali dopolnjevanje tega, kar imamo kot vir na razpolago oz. kadar gre za skupinsko pisanje (eden za drugim). Pri tej vrsti vaje prvi član skupine napiše en stavek ali verz na papir, nato pa preda papir naslednjemu, ki doda drugega in ga posreduje naprej. Poslušanje besedil, ki so jih prebrali drugi člani skupine, se je izkazalo za posebno zahtevno za ljudi z diagnozo shizofrenije. Pogosto je dobro, da v vsako srečanje vključite kakšno interakcijo, na primer z vprašanji o besedilu, ki ga vsakokrat preberete.

Če imajo udeleženci jasen rokopis, je mogoče, da napisano besedilo prebere drug član skupine. Besedila prejšnjega srečanja lahko tudi prepisete/pretipkate med posameznimi srečanji in kopije daste vsem v razpravo. V tem primeru pa se izgubi možnost takojšnje povratne informacije o napisanem besedilu. Najbolj optimalna možnost bi bila, da pisna besedila takoj kopirate, da jih vidijo drugi člani skupine. Nejasen rokopis lahko oteži branje besedil, vendar še vedno konkretno napisano besedilo olajša osredotočanje na poslušanje. Včasih lahko slab

vzorec rokopisa celo izboljša sposobnost udeleženca, da se zbere, ko se osredotoči na svoje besede.

Naloga ne sme biti preveč zapletena. Bolje je dati naloge, ki imajo več različnih delov. Prvi del naloge je narejen najprej in šele, ko je končan, bo mentor dal navodila za drugi del. Navodila lahko date tudi v pisni obliki na papirju, če se člani skupine težko osredotočijo na poslušanje.

Dobro je načrtovati postopek terapevtskega pisanja vnaprej, tako da bodo opredeljene vsaj teme in cilji srečanj. Na začetku celotnega skupinskega procesa bodočih srečanj je treba določiti čas za spoznavanje, na koncu pa se je treba pravočasno pripraviti na zaključek in konec druženja in s tem povezanih občutkov. Dobre teme za sestanke vključujejo osebne potrebe, želje in cilje; sprejemanje in obvladovanje preteklosti; iskanje osebnih meja in želja; poimenovanje in spopadanje s čustvi; pomembni odnosi; veščine ozaveščanja; zaznavanje različnih občutkov, spominov, virov; obvladovanje stresa.

CILJI SKUPINSKIH PROCESOV IN PISANJA

Skupinsko terapevtsko pisanje ima veliko prednosti pred individualno terapijo. V skupini je mogoče vaditi socialne veščine in se spoprijeti z zahtevnimi situacijami v varnem okolju. To prispeva k izboljšanju socialnih veščin. Mentor lahko spodbuja izvajanje socialnih veščin z ustreznimi interaktivnimi nalogami. Člani skupine se medsebojno izmenjajo, izrazijo alternativne/osebne odzive in mnenja ter si lahko medsebojno zelo pomagajo.

Poudarek zaprte terapevtske skupine, kot je v projektu HEROINES, je lahko bolj na tem, kako se skupina sama pogaja o prostoru in ga uporablja za srečanja. Vloga mentorja bi bila, da se zaveda vseh članov skupine, pri tem pa ugotovi, ali obstajajo posamezne težave ali moteče relacije med več kot enim od udeležencev, in opozori na vprašanja, kot je fizična stiska, kjer bi lahko bila potrebna pomoč.

SKUPNO – SODELOVALNO PISANJE

Sodelovalno pisanje je pristop k pisanju, pri katerem več oseb (ali skupin) združi svoja prizadevanja, da ustvari del pisanja. Razlogov za to je v skupini za terapevtsko pisanje veliko. Sodelovalno pisanje lahko pomaga pri oblikovanju skupinske identifikacije in vezi med udeleženci ter pri razvoju sposobnosti za sodelovanje, če skupina dela na skupnem projektu, saj bi se morali vsi udeleženci strinjati o ciljih in razdelitvi nalog, potrebnih za dokončanje dela. Tu je dobra komunikacija med člani bistvena in to bo morda moral spodbujati mentor s pojasnitvijo idejnega ozadja takega dela in ponavljanjem sprejetih dogovorov takega dela (po možnosti jih lahko natisne za vsakega udeleženca). Prednosti so v tem, da bi skupina lahko ustvarila bolj kompleksno in raznoliko delo, kot pa en sam človek. Sodelovalno pisanje udeležencu tudi omogoča, da izrazi svoja stališča, ne da bi ga bilo treba prepoznati kot popolnoma odgovornega zanje. Na ta način se lahko član skupine odloči za večjo izraznost ali drznost pri pisanju, saj ve, da je opredeljen kot član pisateljske skupine in ne kot imenovani posameznik. To je način, da postanete bolj vidni kot pisatelj, medtem ko uživate zaščito, da ste v skupini. Udeležencu lahko pomaga razviti zaupanje v svoj glas in svoje pisanje.

Za namene delavnic HEROINES se lahko proti koncu programa izvede skupni projekt pisanja, vendar se lahko sposobnosti sodelovalnega pisanja razvijajo že v predhodnih aktivnostih z aktivnim prizadevanjem mentorja za skupinsko pisanje. Tu lahko uporabimo številne tehnike, ki posameznikom omogočajo pisanje, medtem ko mentor delo »kombinira«.

Učni načrt HEROINES vključuje srečanja, ki jih je mogoče uporabiti za učenje veščine sodelovalnega pisanja. Na primer:

4. teden: Besedila Louja Reeda "Perfect Day" so lahko nežen uvod v skupno pisanje. Vsak udeleženec skupine je povabljen, da našteje sestavne dele svojega "popolnega dne" in tako oblikuje pesem, ki je značilna zanj. Mentor lahko to razvije v vajo skupnega pisanja, tako da vsakega udeleženca prosi, da izbere eno vrstico, ki bo prispevala k skupinski pesmi, in to zapiše kot skupno pesem, ki vključuje idejo vseh o popolnem dnevu. Čeprav so ideje drugačne, bodo vse verjetno pozitivne in prijetne.

5. teden: Pesem Sujata Bhatt "What is worth knowing?" Vabi udeležence, naj v obliki enostavnih vrstic naštejejo ideje, prepričanja, folkloro, osebno znanje, ki jim je pomembno. Nato ima udeleženec seznam vrstic, ki tvorijo pesmi, ki se ne rimajo in so zanj posebne. Mentor to razvije v vajo skupnega pisanja, tako da vsakega udeleženca prosi, da izbere eno vrstico, ki bo prispevala k skupinski pesmi, in to zapiše kot skupno pesem, kot na 4. srečanju. Vendar pa se zavedajmo da se lahko z zastopanjem stališč vseh udeležencev pojavi tudi nestrinjanje s strani nekaterih in burne razprave.

24. teden: Tu uporabljena pesem Fione Hamilton "Luggage" spodbuja udeleženca, da opusti vprašanja in občutke, ki jih nosi iz preteklosti, in izbere, kaj želi sprejeti v prihodnost. Kot prej bi lahko tudi tukaj uporabili v eni vrstici idejo kaj bomo "pustili za seboj", v drugi pa, kaj bomo "prevzeli/vzeli s seboj", ki jo je izbral vsak udeleženec, in ustvarili skupinski odziv na to, kar bi lahko kolektivno spustili in obdržali.

Sodelovalno pisanje lahko privede do zapletenih razprav, če mentorji to spodbujajo, zlasti zaradi političnih ali verskih prepričanj. Je pa tudi koristen način, kako razložiti, da so družbene skupine različne, imajo različne prioritete in vrednote. Poleg tega, da na ta način spodbujamo strpnost do drugih, lahko na skupinsko pisanje pesmi, ustvarjene s pomočjo posameznikovih prispevkov, gledamo preprosto kot na pisni primer, ki dokazuje pomen, ki ga imajo lahko tako zapletena kot preprosta vprašanja v našem življenju.

Poleg učnih izkušenj skupnega pisanja obstajajo tudi učni rezultati kreativnosti. Lahko je koristen tudi način prikaza, kako je mogoče zgraditi pesem, kako jo je mogoče spremeniti z enim samim verzom/vrstico, ki ima drugačen ton ali perspektivo (npr. verz/vrstica osebnih podatkov sredi vrstic splošnih, družbenih idej). Udeleženci lahko razmislijo tudi o vplivu nekaterih dodanih besed in o tem, kako se skupna pesem po jeziku, pomenu, tonu in občutku razlikuje od posameznih besed.

Za skupno pisanje pa ni potrebno uporabiti samo pesmi. Uporablja se lahko tudi v elementih refleksije na srečanjih, da preverimo, kako imajo udeleženci različne izkušnje istega dogodka.

V 7. tednu zaključni krog predlaga udeležencem, naj razmislijo o dnevu tako, da napišejo vrsto stavkov, začnši z naslednjim:

“Bilo je ... Slišala sem ... Rekla je ... Jedla / pila sem ... Razpravljala sva; Počutila sem se ... Smo naredili ... Mislila sem ... Zdaj ... “

Vaja povabi udeležence, da delijo te razmisleke in vtise ali jih delijo posebej, toda mentor jo lahko uporabi tudi z namenom, da povzame stališče vseh (če je verzov/vrstic/začetkov stavkov več kot udeležencev, poskrbite da naredite več krogov), da lahko vsi podajo svoj odziv. Rezultati so včasih lahko presenetljivi. Kot v prejšnjih primerih lahko ena ali dve vrstici spremenita celoten ton in učinek.

Udeleženci skupine se bodo začeli zavedati, kako se njihove izbrane besede pojavljajo skupaj z drugimi, prav tako pa lahko razvijejo zavedanje o moči skupine (učinek skupine je večji od vsote njenih delov) in o tem, kako lahko posamezni prispevki spremenijo večje literarne enote.

SKUPNO – SODELOVANJE BRANJE

Sodelovalno branje je skupno branje celotne skupine. V skupinah za terapevtsko pisanje so udeleženci morda povabljeni, da delijo svoje delo ali njegov del, tako da ga preberejo skupini, na splošno pa velja odprto povabilo, torej omogočanje deljenja vsem, vendar brez pričakovanj. Udeležencem bi to moralo biti dobro pojasnjeno.

Za to obstaja nekaj jasnih razlogov. Nekateri udeleženci ne bodo mogli deliti svojega osebnega pisanja in pritisk na to bi lahko vplival na terapevtske koristi pisanja, ki je najpomembnejše. Drugi imajo lahko težave s pismenostjo, disleksijo ali se počutijo nelagodno, če berejo svoje ali kako drugo pisanje na glas. Včasih ima udeleženec nekaj pisanja, ki bi ga rad delil, ne pa tudi prebral, zato je koristno, če mentor to ponudi, ko izda splošno povabilo k branju / skupni rabi. Omenjeno lahko zagotovi presenetljive rezultate. Delo, ki ga je prebrala druga oseba, lahko opolnomoči in potrdi. Vendar pa ostaja praksa, da se mentor o tem pogodi glede na svoje znanje in večine skupinskega dela.

Srečanja HEROINES so pisanje sestavkov, osredotočenih na vprašanja, ki zadevajo vse ženske, in na primere, ki jih je mogoče prepoznati in odsevajo nekatere vidike osebnih izkušenj udeležencev. Nekateri zagovorniki terapije pisanja menijo, da je dragocena ne le v čustvenem izražanju (Bolton, 1999; Flint, 2004; Pennebaker, 2004), ampak omogoča zasebnost, dokler pisec ne želi (če sploh) deliti. Moč terapevtskega pisanja je v tem, da samo pisanje v terapevtskem okolju ustrezne priprave in drže ustvari spremembo v osebi, trenutek t.i. *poiesis*, kadar kombinacija kreativnosti in psihologije na alkimističen način zajame nekaj, česar prej ni obstajalo.

Namen, cilji in evalvacija skupine

Koristno je, da se s svojimi kolegi pogovorite o namenu vaše skupine, ki presega splošne točke zmanjšanja socialne izolacije in povečanja podpornih mrež ter načinov uporabe pisanja kot terapevtskega orodja za osebni razvoj.

Del predhodnega načrtovanja bi lahko vključeval vprašanje ali obstajajo načrti za spremljanje učinkovitosti skupine na nek način? Če je odgovor pritrdilen, kako bi to uporabili?

Mentorji lahko opazujejo in delajo zapiske po vsakem srečanju; koristen zapis, ki se lahko

uporablja kasneje tudi na supervizijah ter označuje področja, ki skrbijo vas in / ali udeležence.

Pogosto zadoščajo preproste ustne povratne informacije in jasno napisani obrazci za ocenjevanje, ki udeležencem ponujajo možnost, da komentirajo lastne občutke / spremembe / veščine, ki so se razvile med srečanji.

Včasih pa povratne informacije lahko skrijejo dejanske spremembe. Na primer, morda imate udeleženca, ki izjavi, da jih je pisateljska skupina dolgočasila in jih je zanimalo drugo področje, na primer umetnost ali vrtnarjenje. Jasno je, da takšnih sprememb ne bi bilo brez podpore in rasti sodelovanja v pisni skupini. V vaši skupini je prispevek opazovanj vaših sodelavcev in drugih zdravstvenih delavcev nad spremembami neprecenljiv za dobro oceno učinkovitosti skupine.

Druge načine evalvacije lahko udeleženci opravijo sami. Na primer, udeležence bi lahko pozvali, naj navedejo tri stvari, zaradi katerih so uživali v skupini, in enako število stvari, za katere bi radi, da bi se spremenile. Podobna temu bi bila potrditev izkušenj udeležencev na način da bi prosili vsakega, naj si ogleda lastno delo in izbere del, ki mu je najbolj všeč, ter o njem govori / piše. Končna srečanja (od 32) so tisti deli, kjer se to zgodi povsem naravno in kjer je samostojna izbira del prispevka k zborniku /antologiji.

Obrazci za povratne informacije so na voljo za formalne povratne informacije in vrednotenje (glej Dodatek Obrazca 1 in 2). To je lahko neprecenljivo pri spremljanju razvoja posameznika in skupine ter za nadaljnji razvoj učnega načrta.

Obrazec za povratne informacije 1 je namenjen mentorju, da po vsakem srečanju poda svoje poglede in občutke. Ti so še posebej koristni, če se mentor zaveda zgodnjih izzivov, naredi manjše prilagoditve in spremembe programa ali da se prilagodi nekaterim udeležencem v prihodnjih srečanjih.

Obrazec za povratne informacije 2 je namenjen pridobivanju širših povratnih informacij od udeležencev. Uporabiti ga je treba po prvi, drugi in tretji četrtini postopka ter še enkrat na koncu, tako da so izpolnjeni skupaj štirje obrazci od vsake osebe. Kot je navedeno na obrazcu 2, je treba na prvo vprašanje odgovoriti šele po prvi četrtini skupnega dela).

VIRI

- Adichie, C.N (2009) The Danger of the Single Story. Ted Global. Available at: https://www.ted.com/talks/chimamanda_adichie_the_danger_of_a_single_story
- Barthes, R (1997) *Image/Music/Text*. London: Fontana
- Bolton, G (2004) The therapeutic potential of creative writing. Jessica Kingsley, London.
- Burnham, J (2012) 'Chapter Seven: *Developments in Social GRACES: Visible-invisible and voiced-unvoiced.*' *Culture and Reflexivity in Systemic Psychotherapy*. London: Karnac
- Dezelic, M. (2013). Window of tolerance- trauma/anxiety-related responses: widening the comfort zone for increased flexibility. Retrieved from <http://www.drmariedzelic.com/#!window-of-tolerance-traumaanxiety-rela/cage>
- Flint, R (2004) Fragile Space: Therapeutic Relationship and the Word. *Writing in Education* - Vol. 26. <https://www.nawe.co.uk/DB/wie-editions/articles/fragile-space-therapeutic-relationship-and-the-wor.html>
- Freud, S (1995) Creative writers and daydreaming in P. Gay ed. *The Freud Reader*, London: Norton pp. 436 -442.
- Jun, H. (2018) *Social Justice, Multicultural Counseling, and Practice: Beyond a Conventional Approach* (2nd edition) London: Sage
- Kahler, T (1975) Drivers - The Key to Process Script Transactional Analysis *Journal* 5:3
- Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(26), 39-43.
- Ogden, P, Minton, K, Pain. (2006) *Trauma and the body: A sensomotor approach to psychotherapy*. New York: Norton
- Pennebaker, J.W. (2004) *Writing to heal: a guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*. Parkland Ca.: New Harbinger Publications.
- Quinby, L (2013) 'The Quinby Durable triangle' (<http://ta-tutor.com/tatutor/durable-triangle>)
- Richo, D. (2008) *When the Past is Present*. Boston: Shambala.
- Rogers C (1956/1992) 'The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, American Psychological Association, Vol. 60, No. 6, 827-832
- Tuckman's 5-stage model (1965) https://www.tutorialspoint.com/individual_and_group_behavior/five_stage_model_group_development.htm
- Yalom, I (1985) *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.

Povratne informacije - vprašalnik 1

POVRATNE INFORMACIJE ZA MENTORJE HEROINES SKUPINE (PO VSAKEM SREČANJU)

Opišite vaše misli in občutke po srečanju?

Sodelovanje med mentorji

Komentarji na skupinski proces

Funkcionalnost izbranega gradiva/materiala

Predlogi za razvoj programa, smernic ali gradiva / materiala

Povratne informacija - vprašalnik 2

Vprašalnik za udeležence skupine HEROINES (4-krat med izvedbo po vsakem četrtletju)

1. Začetek (ta prva točka se izpolni samo po prvih dveh mesecih)

a) Že na začetku sem prejel/a sem ustrezne informacije o skupinski aktivnosti, urniku srečanj, ciljih in načinu sodelovanja v skupini

☐ Da

☐ Ne

b) Ali bi podelili kake povratne informacije, razmišljanje ob prvem srečanju (informacije, praktični deli izvedbe, idr.)?

2. Pričakovanja

Ali je skupina izpolnila vaša pričakovanja in potrebe?

☐ Da

☐ Ne

Kaj menite o temah, o katerih ste se pogovarjale na srečanjih? Kako jih povezujete s svojim življenjem?

3. Metode dela

a) Skupinsko pisanje.....

- ☐ Preveč
- ☐ Zelo veliko
- ☐ Dovolj
- ☐ Malo
- ☐ Premalo

(obkrožite eno opcijo)

b) Čas za skupinsko razpravo... (porabljen čas)

- ☐ Preveč
- ☐ Zelo veliko
- ☐ Dovolj
- ☐ Malo
- ☐ Premalo

(obkrožite eno opcijo)

c) Ali imate kake povratne informacije o nalogah pri srečanjih? Kakšne misli so spodbudile pri vas?

Kako je potekalo deljenje misli, zapisov in skupinske razprave

d) Gradivo in drug material uporabljen pri skupinskem delu.

Ali imate kake povratne informacije o gradivu? Ali so besedila, slike in drugi uporabljeni elementi pri vas sprožili kako razmišljanje, misli?

Praktični deli srečanj

a) Ali imate kakšne povratne informacije o prostoru, ker so potekala srečanja?

b) Kaj menite o celotni dolžini trajanja tega pilotnega preizkusa?(8 mesecev / 32 srečanj)?

- ☐ Zelo prekratko
- ☐ Malo prekratko
- ☐ Primerno
- ☐ Malo predolgo
- ☐ Res predolgo

c) Tedenska srečanja so bila...

- ☐ Zelo prekratka
- ☐ Malo prekratka
- ☐ Primerna
- ☐ Malo predolga
- ☐ Res predolga

Ali je bila pogostost srečanja (enkrat, dvakrat tedensko) za vas primerna? Ali bi raje da bi posamezna srečanja potekala samo skozi en cel dan kot pa večkrat tedensko?

- ☐ Všeč so mi tedenska srečanja
- ☐ Včasih bi bilo bolje, da bi srečanje potekalo dlje ali pa ga izvedli kot tematski dan

5. Skupinske aktivnosti

Kako je potekalo sodelovanje skupine? Kaj je bilo dobrega ali koristnega, kaj neprijetnega? Je bilo v skupini dovolj prostora za vaše občutke? Ste bili slišani?

Kakšne povratne informacije bi dali mentorjem?

Ostale povratne informacije in želje

Dodatek 1: navodila za skrb zase med udeleženci

Uvodne misli

Ustvarjalno in reflektivno pisanje ima moč vzpodbujanja osebnih elementov in je pogosto neposredno usmerjeno v tisto, kar je osebno in pomembno za pisatelja. Spodnji predlogi/navodila so tako podani na način, da vas podpirajo med in po srečanjih.

Posebni predlogi

- ♦ · Vaše telo je zelo natančen merilnik, ki pokaže kako doživljate svet, čeprav nas (z vidika neke kulturne sredine v kateri živimo) pogosto ne spodbujajo k temu da se 'uglasimo' sami s seboj. Čuječnostne prakse, kot sta meditacija ali joga, so lahko odlični načini, da pridemo 'bližje' sebi, vendar lahko prav tako preprosto sedimo pri miru in ne postavljamo nobenih zahtev glede povečanja naše aktivnosti. Opazovanje dihanja, nežna upočasnitev le-tega in trebušno dihanje pa umirja naš živčni sistem. Postavitev nog na tla predstavlja prizemljitev, in celo topotanje z nogami je lahko koristno pri povezovanju z elementom zemlje in svojim (lastnim) prostorom.
- ♦ · Pred pisanjem je koristno imeti podobo "kraja, kjer se počutim mirno" ali kraj, kjer si lahko predstavljate, da se počutite mirne, kot je plaža, ali gozd. V kolikor med pisanjem začnete občutiti preobremenjenost- nehajte pisati - in se vrnite k tej sliki.
- ♦ · Ko pišete, se vprašajte, ali se zdaj počutite sposobne napisati nečesa? Bodite nežni do sebe.
- ♦ · Zavedajte se, da ne boste sami v občutenju različnih čustev, tako pri pisanju kot pri poslušanju pisanja drugih ljudi; to je popolnoma normalno in vsako srečanje lahko povzroči čustveni vrtiljak, saj poslušate sebe in druge. Dobro premislite o tem, kaj počnete ali ste naredili takoj po srečanju, poskusite in si vzemite majhen prostor zase, tudi če se to povezuje s prijatelji, da jim poveste, kako ste, ali naredite pijačo, preden nadaljujete svoje običajne dejavnosti.
- ♦ · V kolikor se zavedate, da imate določeno občutljivo področje, je to koristno deliti z mentorji in skupino. To ne bo pomenilo, da drugi ne bodo razpravljali o tej temi, vendar so lahko obzirni do vas tako, da vas opozorijo na prihajajočo vsebino in preverijo, ali ste v redu.
- ♦ · Razmislite, kaj počnete s svojim pisanjem. Spodbujamo vas, da ga hranite v dnevniku ali mapi, tako da ima posebno mesto. Če pa to predstavlja tveganje za vašo varnost, se pogovorite z mentorjem o tem, kako ravnate s svojimi zapisi.
- ♦ · Ne pozabite, da je vaše pisanje namenjeno vam in samo vi lahko (za)pišete svoje besede. Na enak način, kot je pisanje drugih ljudi edinstveno in zanimivo za vas, bo vaše pisanje spodbudilo enak interes tudi pri drugih. Poskusite biti nežni s svojimi besedami in jih spoštovati kot ptice, ki bežijo.

Dodatek 2: predlogi za spletno izvedbo pilotnega usposabljanja

Uvodne misli

Obdobje pandemije covid-19 je bilo in je še vedno zelo zahtevno za našo družbo (projekt HEROINES je bil izveden med letoma 2020 in 2021).

Situacija je toliko bolj zahtevna za ranljive ljudi, ki živijo na oddaljenih območjih in s tem nimajo priložnosti za komunikacijo in/ali ustvarjalne dejavnosti, ki podpirajo obvladovanje stresa in strahu.

Skupina udeležencev je pričakovala, da bo ta pilotni tečaj lahko prispeval k interakciji in komunikaciji, ki so ju potrebovali v tem obdobju. Vendar pa smo morali zaradi strogih omejitev v Grčiji in zlasti v Lamii izvajati tečaj on-line.

To se je izkazalo za zelo zahtevno nalogo in z vami želimo deliti nekaj nasvetov/predlogov za on-line izvajanje.

Menimo, da bo to zelo koristno ne le v obdobju pandemije, temveč tudi za skupine ljudi, ki imajo močno omejitev gibanja, torej ljudi s telesnimi ali duševnimi motnjami, imunosupresivnih bolezni ali ljudi, ki živijo v tujini, ki morajo komunicirati v materinskem jeziku itd.

Posebni predlogi

- ◆ Ena od težav, s katero smo se srečevali, je bila, kako udeležencem dati enak čas, da bi se lahko vsi izrazili. Tega smo se lotili tako, da smo vsakemu dali čas za govor, odvisno od vrstnega reda, v katerem so se pojavili na zaslonu, tako da je sledila naključna serija govornikov brez pristranskosti mentorjev. Tudi z uporabo nekaterih tehnik, kjer lahko ženske same izberejo kdaj začnejo govoriti, itd.
- ◆ Verjetno je bilo najtežje od vsega vprašanje, kako povezati člane ekipe, to pa smo dosegli predvsem s pestrimi vajami na internetu za zbliževanje članov ekipe in učinkovito komunikacijo med člani ekipe (kot npr kovček za »preživetje« ekipe).
- ◆ Pomembno je tudi spoznanje, da v spletni izvedbi ne more biti odmorov, v katerih bi dosegli sprostitev in komunikacijo med člani ekipe zato smo se tega lotili s tehnikami sproščanja (fotografije, glasba, zaprt zaslon za nekaj časa).
- ◆ Ena od težav, na katere smo naleteli, je bila, kako ravnati v primeru sporov med udeleženci. To je veliko lažje rešiti v živem soočenju. Problem smo rešili tako, da smo bili mentorji na voljo udeležencem izven srečanj (in dejansko so nas kontaktirali) in na dan konflikta smo na srečanju potrebovali več časa, da smo vsem udeležencem dali potreben »prostor« za izražanje. Po tem so vezi v ekipi postale močnejše. Prav tako so bile vključene dodatne vaje izven gradiva programa za povezovanje skupine.

- ♦ Potrebno je bilo prilagoditi nekatere vaje, predvsem tiste, ki so zahtevale material za ročno delo in ne zgolj preprosto pisanje ter izvesti ustrezno pripravo na nekatera srečanja, tako da so imeli udeleženci nekaj materialov s seboj.
- ♦ Težave so nastopile tudi, ko smo udeležence prosili, da izpolnijo in nam pošljejo vprašalnik itd. bodisi zaradi nemožnosti dostopa do tehnične opreme, bodisi zaradi varstva osebnih podatkov. Naše mnenje je, da bi moralo obstajati nekaj prožnosti in manj zahtev glede na okoliščine (ženske so iz podeželskih območij). Dobra ideja je, da uporabite **google obrazce**, ki jih je enostavno oblikovati in izpolniti.
- ♦ Opazili smo tudi, da so udeleženci radi vstopili v »sobe« v aplikaciji (srečanja med manj ljudmi, vendar znotraj istega spletnega srečanja), zato je dobro, da to tehniko uporabljate, saj razbremeni in daje občutek zasebnosti, izmenjave med člani in boljšega spoznavanja.
- ♦ Opazili smo, da je bilo zaradi spletnega izvajanja programa potrebne več občutljivosti pri pogovoru glede občutljivih vprašanj, kot so verska prepričanja, saj so se ženske (s)poznale le preko spleta in ni bilo dovolj časa, da bi se bolje spoznale, kot bi se to npr. lahko zgodilo med odmori ali pred začetkom ali koncem skupine, če bi bilo srečanje izvedeno v živo.
- ♦ Ker ni bilo možnosti za spoznavanje v živo, večina pa je imela psihosocialne težave, ki vplivajo na njihovo vsakodnevno življenje, je bilo na spletu pogosto težko razumeti občutke in misli, ki bi jih bilo mogoče motivirati pri vajah in predvsem v živo. S tem smo se ukvarjali tako, da smo ženskam dali možnost, da z nami komunicirajo izven programa in kot se je izkazalo, so včasih vaje spodbudile veliko čustev in misli. Pravzaprav sta nam dve udeleženci povedali, da sta skozi program vstopili v proces redefinicije sebe in zahtevali individualno zdravljenje. Pri tem smo jim ustrezno pomagali z napotitvijo.
- ♦ Spodbujamo druge mentorje, naj se še naprej vračajo k smernicam za podporo posameznikom in skupini.

Vasia Tzanetou

Evie Mylonaki

Dodatek 3: ideje za pogovor o pozitivnih učinkih terapevtskega pisanja z udeleženci

Uvodne misli

Terapevtsko pisanje ima številne funkcije:

- ♦ Na osebni ravni spodbuja (izboljšano) psihološko preobrazbo z izkušnjami "notranje svobode, večje psihične prožnosti, jasnejšega in močnejšega občutka za osebno identiteto ter večjo svobodo sodelovanja v iskanju lastne kreativnosti" (Hunt, 2000).
- ♦ Terapevtsko pisanje na družbeni ravni ima sposobnost, da vizualizira bolj odporne oz. prilagodljive skupnosti in skupno blagostanje ljudi in planeta, vključno z obravnavanjem neenakosti, linearnega in hierarhičnega razmišljanja, mikro agresorjev in širitve perspektiv za ponovno predstavbo sveta in njegove prihodnosti.
- ♦ Na fizični ravni so do sedaj že raziskovane izboljšave v številnih fizioloških funkcijah.

Specifični predlogi:

1. Psihološko zdravje: Terapevtsko pisanje lahko nudi naslednje:

- ♦ Subjektivne izkušnje postanejo objektivne, kar pomeni, da notranje misli postanejo zunanje in manj vezane z identiteto posameznika.
- ♦ Prebuditev zgodovinske sedanjosti, kar pomeni, da je preteklost mogoče raziskati v sedanjosti, nove rešitve pa je mogoče najti za "stara" vprašanja.
- ♦ Prispeva k vključevanju oz. povezovanju življenjskih izkušenj tipa "sprijazniti se", "nameniti pozornost" in "skrbeti" z zgodbami, ki so ostale neslišane, utišane ali niso prejele ustrezne pozornosti.
- ♦ Za upravljanje samote, tako da človek čuti občutek druženja z lastnimi mislimi in tudi odzivi drugih ljudi, če se človek odloči deliti svoje delo.
- ♦ Opominjanje, da je jaz v odnosu z "drugim", ki je lahko tako preprost kot stran(zapisa npr.), lahko pa se razširi tudi na tuja doživetja in pisanje.

2. Kaj menite, da se dogaja?

Včasih so udeleženci radovedni glede "čarovnije" terapevtskega pisanja, vendar je na delu veliko psiholoških procesov ali iluzornih učinkov, ki jih je mogoče obravnavati:

- ♦ Testiranje resničnosti: Na papirju lahko poskusimo scenarije in odgovore, preden jih vzamemo nazaj v naše življenje. V skupini je mogoče poiskati mnenja o socialnih odzivih na odločitve in prepričanja.
- ♦ Na papirju ali t.i. koščku ustvarjalnosti se lahko vidi, da se pojavlja v "potencialnem prostoru", kjer se udeleženci počutijo dovolj varni, da lahko uporabijo svojo domišljijo in eksperimentirajo.
- ♦ Ko pride do toka (kar pomeni, da sta izziv naloge in čas za dokončanje naloge v ustreznem zadostnem ravnotežju) nastane občutek za dosežek in opolnomočenje. Produkt toka je, da se lahko spremeni občutek časa, ki včasih zagotavlja beg ali predah, včasih pa tudi povezanost s sedanostjo, preteklostjo ali prihodnjim trenutkom.

3. Osnovni dejavniki: Po svoji naravi lahko terapevtske skupine za pisanje zagotovijo dejavnike, ki so podporni in reparativni za posameznike s pomočjo:

- ♦ Prijetnih odnosov z mentorji in drugimi člani skupine.
- ♦ Ustvarjalne oblike za izražanje samega sebe, kot bi si »misli izlili v posodo«.
- ♦ Prostora, ki je rezerviran za posamezne udeležence in skupino, ne glede na to, ali gre za izmenjavo ali "odklop" od drugih skrbi.
- ♦ Spodbujanja tveganja in spodbujanje osebnega poguma.

4. Pisanje kot način postajanja: Pisanje nas lahko podpre, da postanemo bolj skladni in avtentični, ter se ob tem otresamo družbenih pričakovanj in pripovedi: Znani irski pisatelj, Colm Tóibín je dejal: "Pišem z nekakšno srhljivo odločenostjo, da se ukvarjam s stvarmi, ki so skrite in težke... Ampak ne moremo oditi od sebe. Kdo je še tam, da postane?" (The Guardian, 2009).

5. Fizično zdravje se dokazano izboljša z uporabo terapevtskega pisanja, tukaj je nekaj primerov iz dela avtorjev James Pennebaker in Robert Smyth's *Opening up by Writing it Down in drugih pisanj*:

- ♦ Varovanje skrivnosti je fizično delo: Trudimo se za zadrževanje misli, ki takoj vplivajo na naše telo, s povečanjem srčnega utripa in znojem. S časom je to lahko kumulativni stresor, kar vodi do bolezni, povezanih s stresom, kot je npr. visok krvni tlak.
- ♦ Manifestacija dogodkov, ki niso izraženi v jeziku, lahko vodi v tesnobo, premišljevanje, moteče sanje in druge miselne motnje.
- ♦ Pisanje zmanjšuje simptome post-travmatskega stresnega sindroma, ne glede na to, ali pišete o travmi, ali več vsakodnevnih zadevah.
- ♦ Dolžina bolezni in obiski pri zdravniku so zmanjšani (Pennebaker in Beall, 2006).
- ♦ Izboljšanje delovanja imunskega sistema (Pennebaker et al, 1988).
- ♦ Delovanje jeter je izboljšano (Francis in Pennebaker, 1992).

Viri:

Francis, M. E. & Pennebaker, J. W. (1992) Putting stress into words. The impact of writing on physiological, absentee, and self-reported emotional well-being measures. *American Journal of Health Promotion*, 6, 280-287

Hunt, C. (2000) *Therapeutic Dimensions of Autobiography*. London: Jessica Kingsley
2009)

Pennebaker, J. W. & Beall, S. K. (1986) Confronting a traumatic event. Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281

Pennebaker, J.W., Kiecolt-Glaser, J. K. & Glaser, R. (1988) Disclosure of traumas and immune function. Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245

Tóibín, C. (2009) 'Best thing about writing? Money.' *The Guardian*. 3 March 2009.



HEROINES

Metodološki vodnik



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+