



SKUPINA POSAVJE

### »Usposabljanje za samopomoč pri varovanju lastnega duševnega zdravja«

**Posavska skupina za samopomoč** je v obdobju od 17. 5. 2016 do 7. 6. 2016 realizirala enomesečni program usposabljanja za samopomoč pri varovanju lastnega duševnega zdravja, za katerega ji je zagotovila financiranje Občina Brežice.

Dolgotrajna bolezen, s katero se spopadajo kronični bolniki, je krizna življenjska situacija, ki bolnike prizadene ne samo fizično, ampak tudi **psihološko** in **socialno**. Prizadene bolnikovo telo, kakor tudi njegova doživljanja, čustva in odnose s socialnim svetom. Ko se človek spopada s kronično boleznijo, se ne spopada samo z oslabilnim telesom in fizično bolečino, ampak tudi s psihičnimi in socialnimi posledicami bolezni; z mnogimi negotovostmi in strahovi, ki so povezani z boleznijo, sedanostjo, prihodnostjo, s spremenjenim odnosom do sebe, do sveta, bližnjih, do dela itn. **Obvladovanje** bolezni pomeni reakcije posameznika na življenjske obremenitve, ki služijo temu, da poleg fizične bolečine in drugih telesnih omejitev prepreči emocionalno bolečino, se ji izogne ali jo začne kontrolirati.

V Posavski skupini Društva za fibromialgijo smo se letos prvič vključili v program »Usposabljanje za samopomoč pri varovanju lastnega duševnega zdravja«, ki ga izvaja univ. dipl. psihologinja Andreja Les, samostojna podjetnica, znotraj svoje dejavnosti – izobraževanje za potrebe današnjega življenja.

Preko vsebine programa so se udeleženci ozaveščali, izobraževali in usposabljali, da bodo lažje sami vplivali na svoje psihofizično zdravje in dobro počutje, ga vzdrževali in varovali. Cilj programa je bil obogatiti uporabnikov repertoar strategij obvladovanja in zmanjševanja stresa, povečati emocionalno odpornost, spodbuditi samozavedanje, ozavestiti možnost izbire celostnega vedenja ter razvijati mentalno higieno in odgovornost uporabnikov za lastno zdravje.

Kronična bolezen prinaša bolnikom veliko negotovosti, nestabilnosti in trajajočega stresa. S sodelovanjem v programu so bolniki spoznali nove pristope soočanja z dnevnimi obveznostmi ter razvijali prilagodljivost, iznajdljivost in odpornost na nenadne, pa tudi dalj časa trajajoče napore in neprijetne dogodke. V obliki skupinskega dela, izkustvenih delavnic in kratkih predavanj so imeli možnost razvijati nov odnos do samih sebe.

Celotni program se je izvajal v obliki **skupinskih delavnic**. Posamezna srečanja so vključevala kratek teoretični del in izkustvene vaje. V času med srečanji pa so udeleženci samostojno delali pridobljene vaje doma. Delo doma je bilo usmerjeno na prenos veščin iz programa v vsakodnevno življenje.

Vsebina delavnic je obsegala: **dihalne in energetske vaje** za spodbujanje življenjske energije; urjenje čuječnosti skozi **meditacijo**; sproščanje in **sprostivne tehnike** za obvladovanje stresnih situacij; uporabo **teorije izbire** v medsebojnih odnosih in komunikaciji.

**Enomesečni program** je vključeval **štiri skupinska srečanja**, ki so potekala enkrat tedensko po tri šolske ure. Skupina je štela 8 članic Društva za fibromialgijo iz posavske skupine iz občine Brežice. Posamezna uporabnica je v celotnem programu aktivno sodelovala 12 ur. Program se je začel izvajati 17. maja 2016 in je trajal do 7. junija 2016.

Program se je izvajal v poslovnem prostoru izvajalke »Prostor življenjske energije« (<http://www.andrejales.com>), ki je primerno opremljen za izvedbo programa in obogaten z minerali oz. naravnimi kristali. Uporaba prostora je bila za društvo brezplačna, materialnih stroškov v zvezi z izvedbo programa skupina ni imela.

Izvajalka programa Andreja Les, univ. dipl. psih., je svojo terapevtsko aktivnost usmerila na področje alternativnih oblik zdravljenja. V komplementarnem pristopu izvirno združuje znanje sodobnih, modernih tehnik psihologije z znanjem starodavnih, tradicionalnih metod. Dolgoletne terapevtske izkušnje, strokovna širina in osebna karizma voditeljice programa so bile zagotovilo za uspešen program in izjemno zadovoljstvo udeleženk skupine.

**Društvo za fibromialgijo se Občini Brežice najlepše zahvaljuje za finančno podporo projekta**, ki je bil za bolnice s kroničnim bolečinskim sindromom nadvse koristna in dragocena izkušnja!

Veronika Felicijan,  
prof. pedagogoke in psihologije,  
predsednica Društva za fibromialgijo