

A SZEMÉLYES TAPASZTALAT MINT HÍD A MEGÉRTÉSHEZ

**Beszélgetések arról, hogy a tapasztalatok megosztása
hogyan válhat a tanulás, a segítség és a támogatás
eszközévé.**

Hogyan lehet a tapasztalatmegosztás valóban hasznos?

©Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, z.s.

Szerzők: Kubinová Petra, Juraj Marendiak, Zdeněk Císař

Szakmai lektor: Jana Pluhaříková Pomajzlová

Nyelvi lektor: Martina Vavřínková

Angol nyelvi lektor: Zdeněk Císař

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Kedves Olvasó!

Ön egy olyan kiadványt olvas, amely egy hároméves, az Európai Unió által támogatott nemzetközi együttműködés eredményeként három, a maga területén elismert cseh, magyar és lengyel szervezet összefogásával valósult meg.

A Cseh Köztársaságban a Mentális Egészségügyi Ellátást Fejlesztő Központ (CMHCD) létrehozta a felépüléssel foglalkozó Recovery College-t, mely támogatja a mentális betegségből felépülő embereket és hozzátartozóikat, valamint aktívan részt vesz a mentális problémákkal küzdő emberek szakmai támogatásának fejlesztésében.

A magyar Közösségfejlesztők Egyesülete (KÖFE) egy olyan országos nonprofit szervezet, amely a közösségfejlesztéssel és a helyi problémák megoldásának közös kialakításával, valamint a közösségi alapú szolgáltatások elindításával és fejlesztésével kapcsolatos különböző témákkal foglalkozik. A KÖFE a Szatmári Kistérségi Szociális Alapszolgáltatási Központtal partnerségben kidolgozta az idősek nappali ellátásának közösségi alapú szolgáltatássá alakításának know-how-ját.

A Központ a Helyi Tevékenységek Fejlesztéséért Egyesület (CAL) egy országos szervezet, amely több mint 20 éve támogatja a helyi közösségekben a közösségi alapú módszereket Lengyelországban. A varsói Wolski Kulturális Központtal partnerségben közösen dolgoztak ki egy új megközelítést, amely bevonja a közösséget, különösen a kiszolgáltatott csoportokat (pl. migránsokat, menekülteket, mentális problémákkal élőket és másokat) a kultúrház tevékenységeinek és szolgáltatásainak közös megalkotásába. Létrehoztak és fejlesztettek egy helyet a közösség és különösen a kiszolgáltatott csoportok számára - a Wolska Mosaic-ot. E kezdeményezések alapja a befogadó kultúra és a közösségi kulturális központ eszméje.

Bár mindegyik szervezet a közszolgáltatásokban¹ érintett más-más célcsoportra összpontosít, a támogatás nyújtása mégis közös megközelítésben történik. Ennek célja, hogy a nehéz élethelyzetben lévő embereket integrálja a közösségbe, és támogassa a közösség lakóia kiszolgáltatott emberek elfogadásában és megértésében.

A lehetőséget egy releváns módszertani megközelítés (*Recovery College*) közös kidolgozására és adaptálására az Európai Unió Erasmus+ programja által támogatott *"Nyitás a közösségeink felé - A közösségi alapú megközelítés fejlesztésének hatásai a közszolgáltatások területén"* című projekt biztosította.

Elég nagy kihívásnak tűnt a különböző célcsoportok/résztvevők és a különböző szervezeti típusok szempontjainak közelebb hozása, de a projektfolyamat során csodálatos lehetőségeket találtunk és fedeztünk fel a kölcsönös tanulás és támogatás terén, és nagyszerű példákat tapasztaltunk a szinergiákra.

Tapasztalataink azt is mutatják, hogy nem könnyű, és hosszabb időt is igénybe vehet, amíg egy szolgáltatás közösségi alapon kezdheti meg működését. Az átalakulási folyamatok során számos kérdéssel és gyakorlati kihívással szembesültünk. Vajon a mentális nehézségekkel küzdő embereknek ugyanolyan szükségleteik vannak, mint a menekült vagy idős személyeknek? Mennyire praktikus a segítségünk, illetve mennyire lehet az? Milyen reális lehetőségeink vannak (pénzügyi, térbeli...) a segítségnyújtásra? Melyek a legjobb gyakorlatok arra, hogy a szolgáltatást igénybe vevőket bevonjuk

¹ A "közszolgáltatás" fogalom jelentése országonként eltérő. A fogalom egyes projektmegvalósítók általi értelmezéséről lásd a *"Nyitás a közösségeink felé"* projekt során megvalósított fejlesztési folyamatokról írt esettanulmányokat (melyeket a három szervezet honlapján tettek közzé).

a "közös alkotásba"? Hogyan tudjuk motiválni az érintett szereplőket (a szolgáltatást igénybe vevőket, a közösség tagjait, szakembereket), hogy aktívan részt vegyenek ebben az átalakulási folyamatban?

Ezek csak példák azokra a kérdésekre, amelyeket projekt megvalósító csapatként feltettünk magunknak. Volt még sok más is. A kézikönyv összeállítása során arra a következtetésre jutottunk, hogy egyszerűen nem lehet egyfajta "instant szakácskönyvet" készíteni, amely végső soron minden intézménytípusra és minden szolgáltatástípusra jó.

Ezért az alapértékekre összpontosítottunk. Azokra a dolgokra, amelyek összekötötték a három szervezetet, és amelyek valóban számítottak. Amitől nem akartunk és nem is akarunk eltérni:

- Ha azt akarjuk, hogy szolgáltatásunk hasznos legyen, akkor azt együtt kell létrehoznunk azokkal, akiknek szánjuk. Koprodukción /közös alkotás.
- Azt szeretnénk, hogy az emberek (munkatársak, önkéntesek és a szolgáltatást igénybe vevők) jól érezzék magukat a szolgáltatásunkban. Befogadó.
- Ugyanabban a csónakban evezünk. A személyes tapasztalatok megosztása természetes eszköz a segítségnyújtásra.
- Szeretnénk közelebb hozni a közszolgáltatásokat a helyi közösség tagjaihoz.

A három résztvevő szervezet által kidolgozott szakmai anyagokat lefordították minden nemzeti nyelvre (cseh, magyar, lengyel) és angolra. A CMHCD, a KÖFE és a CAL weboldalán található.

A közös alkotás szellemében a szakmai megvalósítók szívesen fogadnak minden visszajelzést, további kérdést vagy észrevételt.

2023. október

Petra Kubinová

CMHCD

kubinova@cmhcd.cz

Farkas Gabriella

HACD

farkas.gabriella@kofe.hu

Pawel Jordan

CAL

pawelj@boris.org.pl

Tartalom:

Üdvözljük a beszélgetésben!	5
A személyes tapasztalatok megosztásának fontosságának újbóli felfedezése	7
A tapasztalatok tudatos kezelése	10
Háttér	10
A tapasztalat célzott felhasználása	10
A kommunikáció módja.....	11
Ésszerűség	13
Tanulunk egymástól.....	14
Hogyan lehet megragadni a megosztást?	16
...Konkrétan	17
... Tudatosan	17
... Minimálisan - élmény, mint egy mini történet	18
... Érzékenyen igazodva	18
Hogyan ne ártsunk magunknak a megosztással	19
...Összefoglalva	22
A szerzőkről	22

Üdvözljük a beszélgetésben!

Ez a kiadvány a Mentális Egészségügyi Ellátást Fejlesztő Központ által alapított prágai Recovery College-ban került kidolgozásra.

...kontextus

Az inspirációt a szöveghez a *“Nyitás a közösségeink felé - A közösségi alapú megközelítés fejlesztésének hatásai a közszolgáltatások területén”* című nemzetközi projekt keretében folytatott együttműködésünk adta.

Ez egy olyan projekt volt, amelyben magyarországi és lengyelországi kollégáinkkal közösen a közszolgáltatások fejlesztésére összpontosítottunk annak érdekében, hogy azok jobban megfeleljenek a helyi közösségek és a szolgáltatást igénybe vevők igényeinek. Lengyelországban egy olyan közösségi központról volt szó, amely az Ukrajnából érkező menekültek integrációját segíti. Magyarországon ez egy idősek nappali szolgáltatása volt. Az oktatással kapcsolatos tapasztalatainkkal, mint a szolgáltatások nyújtásának alternatív módjával, járultunk hozzá az együttműködéshez. Valójában minket is meglepett, hogy ez hogyan működhet a - mi területünkön - a mentálhigiénés ellátáson kívül.

A Recovery College-ban fontos számunkra, hogy a különböző tapasztalatokat összehozzuk, összekapcsoljuk őket, beszéljünk róluk. Ezt a támogatás egyik módjának tekintjük. Talán Önök is csodálkoznak azon, hogy mi is megpróbálunk valami ennyire egyetemesen emberi és természetes dolgot átültetni egy professzionális segítségnyújtási eszközbe. Rájöttünk, hogy van ebben valami paradoxon, és azzal a dilemmával szembesülünk, hogy hogyan csináljuk. A szövegben megpróbáltuk ezt a kérdést körbejárni.

A szövegben a "felépülés" kifejezést is használjuk. Úgy tűnhet, hogy ez a kifejezés kizárólag a mentális egészségügy területéhez kapcsolódik. Ezen a területen a felépülés azt jelenti, "még ha a mentális betegség tünetei továbbra is fennállnak, akkor is élhetek olyan mindennapi életet, amelyet szeretni tudok, és amelyet irányítani tudok". Tágabb értelemben azonban úgy gondolunk a "felépülésre", hogy az minden olyan személyre vonatkozik, aki életében találkozott olyan helyzettel, amely nehéz volt és kihívást jelentett számára.

...a tapasztalat célzott felhasználása

A kiadvány soraiban a szerzők tapasztalatai tükröződnek. Nem törekszünk arra, hogy helyes megoldásokat és útmutatásokat mutassunk be. Célunk, hogy betekintést és (néha filozófiai) reflexiókat nyújtsunk arról, hogyan segíthet a tapasztalatok megosztása, hogyan kell csinálni, mit kell átgondolni és mit kell elkerülni. Igyekeztünk olyan gyakorlati útmutatásokat is nyújtani, amelyek nálunk beváltak. Ezért adtuk ennek a szövegnek a következő címet: "SZEMÉLYES TAPASZTALATOK, MINT HÍD A MEGÉRTÉSHEZ - Beszélgetések arról, hogyan válhat a tapasztalatok megosztása a tanulás, a segítség és a támogatás eszközévé. Hogyan lehet a tapasztalatok megosztása valóban segítség?" Amikor végiggondoltuk, kik lehetnek az olvasóink, arra a következtetésre jutottunk, hogy inspirációt és tippet szeretnénk nyújtani mindenkinek, aki azon gondolkodik, hogyan támogasson másokat. Még akkor is, ha tapasztalataink elsősorban a Recovery College és más mentálhigiénés szolgálatok környezetében gyűltek össze.

...kommunikációs módszer

A kiadvány nem szokványos megközelítést alkalmaz. Interjú, ami valójában nem is interjú. Vagyis nem abban az értelemben, hogy az egyes részek egymásra épülnek. A szövegek háttérét azonban azok a

beszélgetések adják, amelyeket a Recovery College-ban folytatunk a személyes tapasztalatok megosztásának témájában. Ezért döntöttünk úgy, hogy a kiadványt ebben a formában tesszük közzé. A szövegek gyakorlataiban igyekeztünk rögzíteni az általunk fontosnak tartott témákat és az azokkal kapcsolatos gondolatainkat.

Kívánjuk, hogy a tapasztalatok megosztásán keresztül támogassanak másokat!

Petra Kubinová, kubinova@cmhcd.cz
Prága, 2023. október

A személyes tapasztalatok megosztása fontosságának újrafelfedezése

Juraj

A személyes tapasztalat egykor nélkülözhetetlen volt.

Szerette volna tudni, hogyan kell alaplét készíteni? Mit jelent az angolban a "kudos" szó, és hogyan használják? Mi volt a címe annak a dalnak, amit a rádióban hallottál?

Hogyan telepítsünk egy routert, vagy indítsunk be egy autót egy lemerült zseblámpával?

Megkérdezett.

Valakit, aki már korábban csinálta. Valakit, aki tanult angolul vagy élt angol nyelvű országban. Valakit, aki hallgatja ezt a zenét és ismeri. Valakit, aki ért a számítógépekhez. Valakit, aki már indított autót lemerült akkumulátorral.

Megkérdezett valakit, aki tapasztaltabb.

És most? Hogyan kell telepíteni egy routert: 661 000 találat 0,29 másodperc alatt. 22 200 találat 0,32 másodperc alatt. Kudos: 119 000 000 találat 0,37 másodperc alatt.

Úgy tűnik, mintha az ilyen gyorsan és könnyen hozzáférhető információk olyan világot hoznának létre, amelyben a személyes tapasztalat nem maradhat fenn, és amelyben nincs oka annak, hogy számítson.

A mai lehetőségek mellett könnyű azt a benyomást kelteni, hogy mindent el kell tudni intézni, és nem helyénvaló, hogy olyasmire forduljunk valakihez, amit végül is magunk is meg tudunk oldani. És ha ehhez hozzávesszük a könnyedséget, egyszerűséget és tökéletességet, amellyel megjelenik (biztos vagyok benne, hogy ismeri ezeket a videókat), valamint a felkínált lehetőségek és vélemények sokaságát - a frusztráció vagy a túlterheltség garانتált.

De hiszünk abban, hogy minél hozzáférhetőbb az információ, annál értékesebbé válik a megosztás.

Ennek két okát látjuk. Az első az, hogy ez egy élmény. Ellentétben az információval (amely megragadja, hogy mi az) vagy a tanáccsal (hogy minek kellene lennie) a tapasztalat azt írja le, amit valaki kipróbált vagy megtapasztalt (és ezért leggyakrabban történet formájában jelenik meg). A másik ok az, hogy a tapasztalat személyes. Egy adott és egyedi személy tapasztalatát mutatja be, ahogyan azt megtapasztalta és érzékelte (ezért találkozik vele leggyakrabban első személyben).

Jana

Az említetteken túlmenően fontos, hogy itt a felépülés támogatásáról beszélünk.

Aligha lehet elképzelni, hogy egy ilyen sokrétű és egyedülállóan személyes folyamatot le lehetne szűkíteni tájékoztató útmutatókra. De az, hogy egy másik embertől hallhatjuk, hogy ő hogyan ment keresztül egy hasonló helyzeten, mint amiben mások most vannak, nagyon támogató és bátorító lehet.

Mindenkinek (nekem is) vannak olyan élettapasztalatai, amelyek mások számára inspirációt jelenthetnek. Érdekes módon, még ha ugyanazokat a pillanatokot vagy helyzeteket éljük is át az életben, mindegyikünk másképp éli meg őket, és más lesz az élmény, amit belőlük formálunk. A személyes tapasztalat személyes, nincs egy "jó" és egy "rossz", egy "helyes" vagy "jelentős". A tapasztalatok megosztásakor abból indulunk ki, hogy a mi tapasztalatunk ugyanolyan értékes, mint a másik ember tapasztalata. Mindketten hozzájárulhatunk és tanulhatunk egymástól, gazdagítva egymást. Az élmény az élmény; nem azt értékeljük, hogy milyen élményről van szó, hanem azt, hogy ebben a pillanatban hasznos-e megosztani.

A Recovery College-ban bízunk abban, hogy a személyes tapasztalatok összekötnek, inspirálnak és reményt adnak.

Petra

Ahogy én látom, mindenkinek van valamilyen tapasztalata, amit felhasználhat arra, hogy segítsen magának és másoknak.

A Recovery College-ban ezt az elvet alkalmazzuk a diákok, valamint a felépülés és a személyes növekedés útjának támogatására az oktatáson keresztül.

A "tapasztalat segít" elvének megvalósítása érdekében arra törekszünk, hogy ez olyan értéként jelenjen meg, amely minden szinten áthatja a Recovery College működését. A csoportos kommunikációtól kezdve a kurzusok tervezésén át a tényleges tanításig és a diákokkal való kommunikációig. Arra törekszünk, hogy teret teremtsünk a tapasztalatból való tanulásnak. Ennek az elvnek az alkalmazása több szinten is előnyökkel jár.

A tanulók megtapasztalhatják tapasztalataik elfogadását és megbecsülését, értelmet találhatnak a tapasztalatokban, úgy érezhetik, hogy mások számára értéket jelentenek, és végül képessé válhatnak arra, hogy kezükbe vegyék életük irányítását.

Az oktató csapat tagjai megtapasztalják az önértékelés érzését, amelyet aztán képesek továbbvinni a tanításba és a diákokkal való interakcióikba.

A közös tapasztalatokra épülő tanítás változatosságot hoz. Így, minden kurzus egyedi, a hallgatók személyes témáira épül, és a résztvevők tapasztalatai által közösen alakítják ki.

Azáltal, hogy célzottan teret teremtünk a tapasztalatok megosztására, a diákok megtalálhatják a személyes fejlődés saját útját, ahelyett, hogy valamilyen "instant" megközelítést alkalmaznának.

Jana

Az emberek történeteket élnek át. A történetek formálják elképzeléseinket arról, hogy kik vagyunk és kik akarunk lenni. A történetek a fejünkben, a képzeletünkben élnek, érezzük őket, és minden nap megéljük őket. Bár magunkban teremtünk történeteket magunkról és az életünkről, ezek akkor nyernek erőt és válnak valósággá, amikor megoszthatjuk őket másokkal. Tudod, hogy csak akkor tudatosul benned igazán, hogy hogyan érzed a dolgot, amikor hangosan kimondod?

Meggyőződésem, hogy az határozza meg kik vagyunk, hogy hogyan beszélünk magunkról. Tapasztalatainkat azzal igazoljuk, ahogyan megosztjuk másokkal. A történeteknek megvan az az ereje, hogy a számunkra fontos eseményeket felszínre hozzák, és másokat maguk mögött hagynak. Céltudatos döntéseket hozhatunk arról, hogy mely eseményeknek adunk értelmet, és melyeknek nem. Észrevettem már, hogy az életének egy adott eseményét minden alkalommal kicsit másképp mesélte el, attól függően, hogy mi volt az a pillanat és ki volt a hallgató? Vagy azt tapasztalta, hogy egy idő után teljesen másképp érzékelte az eseményt? Igen, változnak a nézőpontjaink, és mi válhatunk a saját történetünk hőisévé.

Zdeněk

A saját tapasztalatok megosztása mindig értékes, de ha egy szakmai szerepkörrel összefüggésben vizsgáljuk, a tapasztalatok megosztása akkor helyénvaló, ha az a másik fél számára előnyös. Személyes tapasztalatot akkor ajánlunk fel, ha az a téma szempontjából releváns, vagy a másik félhez közel álló dologhoz kapcsolódik. A legjobb, ha a másik fél kéri.

Amikor a hallgatók megosztják tapasztalataikat a Recovery College kurzusain, az oktatóknak képesnek kell lenniük arra, hogy ezeket a tapasztalatokat kontextusba helyezzék, szükség esetén keretbe foglalják vagy kiegészítsék, hogy a tapasztalatok lehetőségként és inspirációként visszahangozzanak mások számára.

Egy biztonságos térben nemcsak arról osztjuk meg a tapasztalatainkat, hogy mi segít, hanem arról is, hogy mi nem. Néhány ember számára nagyon fontos és erőt adó lehet hallani, hogy nem ők az egyetlenek, akiknek például az ajánlott és bevált megküzdési mechanizmusok közül néhány egyszerűen nem működik, és hogy nem baj, ha megtaláljuk a saját utunkat.

Ide tartozik például a kéréstlen, "garantált" tanácsadással kapcsolatos tapasztalatok megosztása. Az emberek gyakran jóhiszeműen adják azokat, amikor valamilyen módon segíteni akarnak. A legtöbbször azonban az ilyen tanácsok célt tévesztenek, és az a személy, akinek segíteni akartak, még rosszabbul érezheti magát, mint korábban. Ezért amikor olyan emberek találkoznak, akik hasonló élményeken mentek keresztül, azok megosztása enyhítő és megnyugtató hatással is bírhat.

Jana

Azt hiszem, az egyik buktató az lehet, ha túl nagy jelentőséget tulajdonítunk a tapasztalatok megosztásának, vagy túl gyakran alkalmazzuk azokat. Általában ez abból ered, hogy a munkatársak úgy gondolják, hogy a tapasztalatok megosztása segít, vagy abból az igényből, hogy hasznosak legyünk és segítsünk másoknak. Ha azt halljuk, hogy egy másik személy hogyan kezelt sikeresen egy helyzetet, mi segített neki, milyen messzire jutott, az egyes emberekben megerősítheti a kudarc érzését, önbizalomhiányt okozhat, csökkentheti az önértékelést és növelheti az önmagával szemben támasztott követelményeket. Ez akaratlanul egyenlőtlen státuszt teremthet, és azt az érzést keltheti, hogy valaki előrébb jár, jobban jár, mert jobban "felépült". Tisztában kell lennünk ezzel a kockázattal, és célzottan olyan teret kell teremtenünk, ahol a tapasztalatok egyenlő értékűek és nem méricskélnek. Ugyanakkor nagyon érzékenyeknek kell lennünk arra, hogy felajánljuk-e és hogyan kínáljuk fel a tapasztalatainkat.

A különböző tapasztalatok megosztása természetesen a lehetőségek szélesebb körét teremti meg, amelyekből inspirálódhatunk. Így a szokásos és ajánlott megoldások éppúgy elhangzanak majd, mint a kevésbé gyakori, különleges és egyedi megoldások. Ez teret teremt a különböző lehetőségeknek. Ha egy megszokott megközelítés nem működik valakinek, fontos, hogy olyan más, kevésbé megszokott, de potenciálisan ugyanolyan hatékony megoldásokat keressünk, amelyek az adott személy számára megfelelőek.

GYAKORLAT:

Az elmúlt hónapban rengeteg (kisebb-nagyobb) döntést hoztál. Írd le őket egy papírra, és emeld ki azokat, amelyekben valaki más személyes tapasztalata szerepet játszott. Mik voltak ezek a döntések, és hogyan befolyásolták őket mások tapasztalatai.

A tapasztalatok tudatos kezelése

Ahhoz, hogy a személyes tapasztalatok megosztásából valóban profitáljunk, fontosnak tartjuk, hogy figyelmesen meghallgassuk a másik személyt és elgondolkodjunk azon, hogy tudjuk, mit tudunk és akarunk elmondani és miért - mit osztunk meg, milyen céllal és mit akarunk elérni az együttműködés keretében.

Petra

Háttér

Azt hiszem, segíthet, ha tudatában vagyunk annak, hogy milyen kontextusban kínáljuk fel a tapasztalatainkat. Érzésem szerint a tapasztalatok megosztása az emberek közötti tanulás, segítségnyújtás és támogatás természetes eszköze, amelyet ősidők óta használunk és használtunk. Én édesanyámtól és nagymamámtól tanultam főzni, akik viszont a dédnagymamámtól tanultak. Édesanyám tanított meg varrni. Mindenféle technikát és "eszközt" megosztottunk egymással, de a méltatlankodást is, ha valami rosszul sikerült. Nagyon tud bosszantani, amikor már sokadszorra varrod ugyanazt a varrást. Úgy hívjuk, hogy "összeillesztési olimpia". Természetesen a sikereket is megosztjuk egymással. Képeket küldünk egymásnak a kész termékekről, és értékeljük egymást.

Ebben az analógiában a személyes tapasztalat felhasználása különböző összefüggésekben képzelhető el. A "hétköznapi" szomszédsági segítségnyújtástól kezdve a közösségi központokon, az oktatáson és más közszolgáltatásokon át a szociális és egészségügyi szolgáltatásokig. Ezért választhatjuk, hogy különböző kontextusokban osztjuk meg a tapasztalatainkat. A megosztott tapasztalatnak azonban igazodnia kell az adott helyzethez.

A "peer to peer", azaz az azonos tapasztalatokkal rendelkező emberek közötti kölcsönös támogatás elvének a mentális egészségügyi ellátásban körülbelül az 1970-es évek óta van hagyománya. A mentálhigiénés szolgáltatásokban ma már jól ismert és bevett szakma a tapasztalati szakértő /sorstárs segítő. A szakma fejlődése hozzájárul ahhoz, hogy a mentális egészségügyi szolgáltatások egyre inkább részvételi jellegűvé váljanak. Klienseik/pácienseik kilépnek a passzív befogadói szerepből, és az ellátásban részesülő aktív cselekvők szerepébe kerülnek. A betegséggel való megküzdés és a felépülés tapasztalatainak megosztása azonban nem csak a tapasztalati szakértőkről szól. Úgy véljük, hogy a különböző szakmai szerepkörökben dolgozók² kiléphetnek a segítő szerep hagyományos értelmezéséből, és az együttműködés helyzetének és kontextusának megfelelő személyes tapasztalataikat kínálhatják fel.

Juraj

A tapasztalat célzott felhasználása

Rengeteg tapasztalatunk van. Tudjuk, tapasztaltuk, kipróbáltuk, láttuk, kóstoltuk, hallottuk, kaptuk, találkoztunk. És órákig tudnánk erről beszélni. Nem kerül semmibe, úgyhogy gyerünk, mondhatják. De az igazi "művészet" a személyes tapasztalatok megosztásában az, hogy tudatosan és céltudatosan használjuk őket. Az a célom, hogy bátorítsam a

² Alie Weerman & Tineke Abma (2019) Social work students learning to use their experiential knowledge of recovery. An existential and emancipatory perspective, Social Work Education, 38:4, 453-469, DOI: 10.1080/02615479.2018.1538335

másikat? Az a célom, hogy segítsék neki jobban elképzelni vagy megérteni valamit? Az a célom, hogy felhívjam valamire a figyelmét? Az a célom, hogy megmutassak a másoknak egy lehetőséget? Az a célom, hogy közelebb kerüljek a másokhoz? Az a célom, hogy igazoljam a másik tapasztalatát? Vagy az, hogy egy alternatívát hozzunk létre? Az a célom, hogy megmutassam, hogy a tapasztalat megosztása szívesen fogadott dolog? Vagy valami más a célom? Mindegy. De fontos, hogy feltegyük és megválaszoljuk ezt a kérdést.

Az egyik célja lehet egy személyes tapasztalat megosztásának mások felépülésének támogatása. Amikor tehát azon gondolkodunk, hogy mi legyen ez a tapasztalat, hogyan ragadjuk meg, és hogyan osszuk meg, segítsünk magunknak a Recovery College értékeivel/alapelveivel, amelyeket Julie Repper és Rachel Perkins hangsúlyoznak: remény, kontroll és lehetőség. Csak ha a remény része a közös élménynek vagy történetnek, csak akkor tud reményt ébreszteni a másokban. Ha a történet (vagy annak egy része) a kezünkben van, az bátoríthat és erőt adhat másoknak. És minél nagyobb figyelmet fordítunk a történetben azokra a lehetőségekre, amelyek lehetővé tették, hogy megtörténjen, annál inkább képesek lesznek mások is meglátni és kihasználni a körülöttük lévő lehetőségeket, amelyek miatt ez megtörténhetett.

Igyál!

És nem kérsz egy italt?

Segít, ha iszom egy italt.

Mire van most szüksége? Van valami, amit tehetek Önért? Szeretné hallani, hogy mi segített/mit próbáltak ki mások ebben a helyzetben?

Sokkal jobbnak tűnik, ha a tanácsokat tapasztalatba öltöztetjük, mintha egyáltalán nem öltöztetnénk, vagy kérdésbe öltöztetnénk. Igen, első látásra jól hangzik. Csak egy kicsit csapda, amikor a dolgok bonyolultabbak. Ha megosztasz egy tapasztalatot, hogy tanácsot adj, akkor az a te ambíciódat fogja éreztetni, és elveszítheted a másik bizalmát.

Jana

A tapasztalatok céltudatos felhasználásával kapcsolatos megfontolások szerintem azt a benyomást kelthetik, hogy mi, szakemberek "jobban vagy akár még jobban" tudjuk, mint maga a személy, hogy mi lehet jó neki. Hogy képesnek kell lennünk arra, hogy jól kitaláljuk, mit mondjunk, vagy hogy egy élmény közlésével elérhetjük saját szándékainkat a másik személlyel való munkában. Ez természetesen nagyon félrevezető lenne. Ami a legfontosabb, az az emberi szintű kapcsolat, az adott személy iránti őszinte törődés, a tapasztalata iránti tisztelet és a hajlandóság arra, hogy együtt keressük meg, mire van szüksége a személynek a gyógyulásához ebben a pillanatban, miben és hogyan tudunk segíteni.

Petra

A kommunikáció módja

Most, hogy tisztában vagyunk a kontextussal, azt hiszem, jó, ha elgondolkodunk a kommunikáció módján. Ahhoz, hogy a tapasztalatok megosztása hasznos legyen, fontosnak tartom megjegyezni, hogy szeretnénk kerülni a tanácsok és utasítások adását. Teret akarunk nyitni a másoknak, hogy elgondolkodjon és megtalálja a saját személyes megoldását a helyzetre. Végül pedig erősíteni akarjuk a reményt és a saját erőforrásaink tudatosítását. Valójában a tapasztalatok megosztásának egyik hasznos célja lehet, hogy a másik személyt arra bátorítsuk, hogy

megossza tapasztalatait. Ezután elkezdheti jobban rendszerezni saját gondolatait, és megnevezheti a számára fontos dolgokat és körülményeket.

Ezeket szem előtt tartva választom meg a formát, amelyben közlöm a tapasztalataimat. A másik személynek világosan érzékelnie kell, hogy ez egy ajánlat, amit visszautasíthat. Ez azt jelenti, hogy nyílt megfogalmazást kell használnom, és kerülnöm kell az olyan szavakat, mint a "muszáj", "kell", vagy az olyan általánosító kijelentéseket, mint a "mindig", "minden ember", "nőknél/férfiaknál ez így van...", "ez..." stb....

Tudok példákat olyan megfogalmazásokra, amelyek talán jobban segítik a személyes tapasztalatok elismerését: "Mindenkinek megvan a maga módja, hogy..., például nekem bevált. ", "nem könnyű ezen keresztül menni, amikor hasonló helyzetben lévő emberekkel beszéltem, arról beszéltek, hogyan segítettek nekik.../hogya a legfontosabb dolog számukra az volt, hogy , mit gondolsz erről?".



Jana

Nem hiszem, hogy ezt megtehetjük a személy és a felépülési folyamat iránti alapvető bizalom nélkül. Ha meg vagyunk győződve arról, hogy a személynek megvannak a saját erőforrásai és erősségei, amelyekre építhet, akkor ez természetesen arra készítet bennünket, hogy elérjük őket, ahelyett, hogy átvennénk az aggodalmat a másik életvitele miatt.

GYAKORLAT:

Megpróbálhat átfogalmazni néhány "jó szándékú tanácsot", amivel esetleg találkozott.

A jó szándékú tanácsok olyan tanácsok, amelyeket azzal a szándékkal adnak, hogy segítsenek és bátorítsanak, vagy tapasztalatokon alapuló megoldást javasoljanak.

A kérdés az, hogy az ilyen tanácsok valóban hasznosak-e, vagy éppen ellenkezőleg, még rosszabb helyzetbe is hozhatják az illetőt. Gondolkodják át.

- El kellene kezdened gyakorolni. Ez segíteni fog.
- Szedd össze magad! Ha elkezdesz valamit csinálni, le fog nyugodni.
- Pozitívan kell gondolkodni!
- Ne vedd annyira magadra. Bárkivel megtörténhet.
- Keményebben kell próbálkoznod.
- A legjobb, ha jól alszik. Csak hagyd abba a közösségi médiát, sok minden jár a fejedben.

Eszébe juthatnak más jószándékú tanácsok, és az, hogy valójában mit szeretne hallani.

Eddig elsősorban a beszélgetés formájában történő tapasztalatmegosztásról beszéltünk. De számos olyan helyzetet tudok felidézni, amikor a történet és a tapasztalat erejét a megosztás más formáin keresztül is éreztem, versek, énekek, festmények, fotók, tánc és mozgás által. Arra gondolok, hogy hogyan tudunk különböző formákat kínálni a személyes tapasztalatok előhívására és megosztására,

Jana

különösen akkor, amikor a szavak nehezen találhatóak vagy nem elégségesek ahhoz, hogy megragadjuk azt, ami fontos.

GYAKORLAT:

Próbáljon meg kiválasztani egy bizonyos időszakot az életéből, és írjon egy rövid történetet az ebben az időszakban szerzett tapasztalatairól. Ha több helye van, megpróbálhatja megírni a felépülése történetét.

Most próbálja meg újra megnézni a történetet, és válasszon egy önhöz közel álló módot arra, hogy másképp ábrázolja az élményét vagy a történetét. Van, aki a szívéhez közel álló szavakat találja meg és verset ír, van, aki fotókat talál hasznosnak, és kollázst készít, van, aki képet fest, van, aki listát és excel-táblázatot készít, van, aki táncszólót alkot, vagy dalt komponál. Próbálkozzon különböző eszközökkel, és nézze meg, milyen új dolgokat hoznak ezek a formák a tapasztalatai megosztásához.

Petra

Ésszerűség

Ha személyes tapasztalatainkkal akarunk segíteni, úgy gondolom, hogy az arányosságot is figyelembe kell venni.

Az ésszerűség egy adott helyzethez, szabványhoz, értékhez vagy normához viszonyított kielégítő mértéket, megfelelőséget vagy egyensúlyt jelent.

Bonyolultnak hangzik, de nem hiszem, hogy olyan nagy ügy lenne. Hadd próbáljam meg elmagyarázni egy példával:

A mentális betegségek gyakran olyan helyzetekkel járnak, amelyek mind a gyógyuló személy, mind a hozzátartozói számára nagy kihívást jelentenek. Ezekre traumatikus eseményekként is gondolhatunk. A Recovery College kurzusainak előadójaként szeretem, ha egy tapasztalati szakértővel oktatok párban. Ez lehetőséget ad arra, hogy a gyakorlatban is megtapasztaljam a tapasztalatok megosztásának erejét. Ezek gyakran az összetartozás, a megvilágosodás és az utak megtalálásának rendkívüli élményei.

Ugyanakkor néha elgondolkodom azon, hogy milyen mértékben lehetséges belemenni az egyéni tapasztalatok fájdalmas részleteibe. Például az öngyilkossági gondolatok; a gyermekektől való elválás; a pszichiátriai kórházak személytelen környezetének ábrázolása stb. Az a tapasztalatom, hogy a tanfolyam résztvevői ezekre a részletekre reagálnak, ezért erre a kérdésre még nincs egyértelmű válaszom erre a kérdésre.

Tudom azonban, hogy ezek a fájdalmas részletek váltják ki a legélénkebb vitákat, így minden bizonnyal fontosak. De ha ezeket nem ellensúlyozza a tapasztalatok megosztása arról, hogy az adott személy hogyan birkózott meg velük (mi tette lehetővé, hogy megbirkózzak velük, mit tettem magam, ki segített át rajta, és hogyan alakult), akkor inkább az ellenkezőjét eredményezhetik. Nem a gyógyulásra és a megküzdésre, hanem a betegségre összpontosítanak. Véleményem szerint tehát inkább a reménytelenség megerősítését jelentik, és a mentális egészségügy olyan környezetté válik, amellyel a hétköznapi emberek (beleértve azokat is, aki mentális problémákkal küzdenek) nem akarnak mit kezdeni. Tágabb értelemben ez megerősíti a mentális egészségügyi ellátórendszerrel szembeni bizalmatlanságot.

Az egyensúly tehát a megosztás mélységének mérlegelésére is vonatkozik az együttműködés adott kontextusának és az együtt töltött időnek a figyelembe vételével. Másként fogjuk mérlegelni a megosztást egy pszichoterápiás csoportban, másképp egy egyszeri tanácsadási ülésen, másképp egy Recovery College-ban vagy önsegítő csoportban. Tudnunk kell, hogy milyen közös térrel rendelkezünk, és ismernünk a célt, amely összehoz minket.

És egy másik példa máshonnan

Eszembe jutott egy matematikai-fizikai feladvány, amellyel apám megtalált általános iskolás koromban.

"Peťo, mi a nehezebb? Egy kilogramm toll vagy egy kilogramm vas?"

Habozás nélkül azt válaszoltam, hogy egy kilogramm vas. Természetesen hosszas magyarázat következett, amelynek lényege az volt, hogy ha valami kilogramm, akkor az kilogramm, függetlenül attól, hogy milyen súlyú az anyag. És minden kilogramm ugyanannyit nyom. És egy javaslat, hogy koncentrálnának még jobban.

Mentségemre szóljon, hogy sosem szerettem igazán a matematikát és a fizikát. Sokkal jobban szerettem kint rohangálni másokkal, akiket nem érdekelt annyira a vas és a toll, mint engem. Fizikából jól értettem Newton törvényeit. Különösen a földi gravitációról szólót, mert mindig leestem valahova.

De miért is beszélek erről?

Ha megpróbáljuk elképzelni, hogy egy kilogramm vasat egy méteres magasságból valakire ráejtünk. Mi történik? Valószínűleg lesz egy kis zúzódás, és biztosan fájni fog. Megpróbál majd gyorsan megszabadulni a súlytól (a fájdalomtól). És ha egy kilogramm tollat dobunk valakire? Fájdalom és zúzódás nem jöhet szóba. Ráadásul csak azok a tollak fognak megtapadni, amelyek célba találtak.

Azt hiszem, ez nagyon hasonló ahhoz, ahogyan a személyes tapasztalatok megosztását kellene kezelünk. Ha valakit túlterhelünk a nehéz tapasztalatainkkal, valószínűleg úgy érzi, hogy összezúzza a súly. Ha tisztelettel bánunk velük, és az ő helyzetükhöz képest "adagoljuk" a tapasztalatot, akkor megtalálják az utat. A kevesebb több.

Az én következtetésem a következő: Soha ne dobálj meg senkit semmivel! Továbbá: Visszafogottsággal gondolkodok arra, hogy bármilyen tárgyat más emberekre dobjak. Elkerülném.

És apa, egy kilogramm vas tényleg nehezebb. Főleg, ha a vaskos testet mozgásba hozzák. De azt hiszem, ez egy másik Newton-törvény. A hatás-ellenhatás törvénye.

Tanulunk egymástól

Zdeněk

Saját tapasztalataink megosztása során a lehető legjobban összpontosítsunk a másik személy megerősítésére, megnyugtatóására és általában véve a támogatására a felépülési folyamatban.

Személy szerint úgy gondolom, hogy a megosztással az egyenlő csere a célunk.

Ez nem egyszerűen egy kiegyensúlyozott párbeszéd kialakítása, hanem aktív erőfeszítés arra, hogy a másik fél megtapasztalhassa a velünk folytatott értékes és kölcsönös cserét. Minél jobban megismerjük a másik tapasztalatát, annál jobban fel tudjuk ajánlani a sajátunkat a közös megosztásra.

Arról is elmélkedünk, hogy a másik személy kihívást jelentő tapasztalata nemcsak veszteséget és fájdalmat jelenthetett, hanem némi felhatalmazást is. Azzal, hogy megosztjuk saját vagy mások tapasztalatait, segíthetünk értelmet adni a tapasztalatnak, hogy a személy saját maga tudja feldolgozni azt.

A saját tapasztalataink felhasználásával kapcsolatos kihívást az jelentheti, ha túl egyoldalúan, túl sok információt osztunk meg egyszerre, és azt gondoljuk, hogy mindent el kell mondanunk, ami lényeges. A lehető legrészletesebben akarjuk elmondani, mert úgy gondoljuk, hogy csak így tudunk a lehető legjobban segíteni az illetőnek. Túlterhelhetjük a másik személyt, és könnyen elveszhetünk a saját történetünkben és tapasztalatainkban. A megosztásunk ilyenkor egyáltalán nem biztos, hogy támogató a másik személy számára, épp ellenkezőleg. Fontos tehát, hogy tudatában legyünk ezeknek a jelenségeknek, és ne feledjük, hogy megosztásunknak megfelelőnek, tudatosnak és céltudatosnak kell lennie.



Juraj

És még egy további, mondhatni szinte természetes-fizikai szabályszerűség. Minél több helyet foglalasz el, annál kevesebb hely marad másoknak. És minél kevesebb teret veszel el, annál többet teremtesz mások számára.

Segítségül egy ellenőrző listát kínálunk:

Ez az én tapasztalatom? Ez a történet velem történt?

Tudom-e, hogy milyen céllal akarom megosztani ezt a történetet vagy élményt?

Tényleg tudom, hogy milyen céllal akarom megosztani ezt a történetet?

Van remény a történetben?

A saját kezembe vettem a dolgokat (legalább egy kicsit) a történetben?

Megnevezhetem azokat a lehetőségeket, amelyek lehetővé tették, hogy ez a történet megtörténjen?

Első személyben mesélem a történetet?

Konkrétan mondom el a történetet?

Az a szándékom, hogy támogassam a másikat?

Hogyan tudom ellenőrizni, hogy hasznos-e a másíknak?

Hogyan lehet megragadni a megosztást?

Juraj

Eredetileg ennek a fejezetnek a címe "Történetépítés" vagy valami ilyesmi lett volna. Egy ideig ez jól is nézett ki, de aztán megálltunk, és azt gondoltuk: Tényleg megtartjuk az élmények megosztásának témáját történetekbe ágyazva? Ez nem egy lehetőség arra, hogy túllépjünk a felépülési történetek bevett keretein? Egy lehetőség arra, hogy változatos módokat keressünk arra, hogy a személyes tapasztalatokat felhasználjuk mások felépülésének támogatására?

Petra

A hivatásos mentálhigiénés szolgáltatásokban gyakran beszélünk a felépülési történetekről a sorstárs segítők munkájával összefüggésben. Ugyanez igaz a tapasztalati szakértők képzésének esetében is. Ez azonban nem egészen pontos.

Amikor azt mondjuk, hogy "történet", valószínűleg egy adott témáról szóló összefüggő elbeszélésre gondolunk. A meggyőző történetmeselésnek van egy bizonyos narratív struktúrája. A szerkezetnek több szakasza van, amelyek biztosítják a történet dinamikáját, és így fenntartják a közönség (vagy az olvasók) figyelmét és érdeklődését. A narratív struktúra fázisait számos kifejezéssel írják le. De a lényeg egyszerű - bevezetés (mi történik, ki a szereplője a történetnek), cselekmény (a történések szemléletes leírása a kontextusban) és befejezés (hogyan végződött, mire utal).

Az előző fejezetben leírtakra reflektálva, a tapasztalatok megosztásának ez a módja alkalmasabb az olyan tevékenységekhez, mint a hang- vagy videofelvétel, illetve a szöveges formátumok. Az interakció-orientált tevékenységeknél helyesebb a személyes élmény kifejezésre gondolni.

Juraj

Itt látom a csapdát: ha csak és kizárólag személyes tapasztalatokkal dolgozunk, mint a felépülés összefüggő történetével, akkor nem használjuk ki tapasztalatokban rejlő lehetőségeket mások támogatására

Először is a tartalommal kapcsolatban: a felépülés története általában holisztikusabb képet ad arról, amit egy személy átélt. Ugyanakkor definíció szerint nem teremt elég teret a történet mozaikdarabkáinak (érzések, élmények, helyzetek), amelyek a történet mozaikját alkotják.

A forma tekintetében is: egy történetet megírnak, egy történetet elmesélnek, egy történetet meghallgatnak. A történet nem kapcsolódik be és nem lép be a történetbe. A történetek (általában) nem interaktívak.

Továbbá, egy történetnek van eleje, és elvárható, hogy legyen vége. Vagy egy mozaikképpen lesz végső formája. De mi van, ha mégsem? Mi van, ha még nem eléggé elkülönült ahhoz, hogy történet legyen?

Petra

Ezért a "megosztott személyes élmény" kifejezés véleményem szerint jobban megragadja annak a lényegét, hogy miért és hogyan használjuk.

Juraj

De mi marad nekünk, ha lemondunk erről a horgonyról egy történet vonatkozásában? Pontosan az történik, amikor felhúzzuk a horgonyt a hajón, kezdődhet az utazás. És annak érdekében, hogy ne csak hagyjuk magunkat sodródni, hanem tudatosan és céltudatosan dolgozzunk a személyes tapasztalatokkal, összegyűjtünk néhány ötletet, hogyan lehet ezt megtenni.

Petra

...Konkrétan

Az jutott eszembe, hogy a személyes tapasztalatok megosztásának KONKRÉT-nak kellene lennie.

Ha személyes tapasztalatainkat mások javára akarjuk felhasználni, akkor törekednünk kell a konkrétságra. Ez azt jelenti, hogy az üzenettel kapcsolatban nemcsak azt gondoljuk át, hogy mit akarunk elérni (cél, szándék), hanem azt is, hogy mennyire vagyunk világosak és pontosak. Az általánosítás vagy akár a rémhírterjesztés elkerülése érdekében fontosnak tartom, hogy tapasztalatainkat több szempont összefüggésében elemezzük:

- Viselkedés - hogyan viselkedtem az adott helyzetben.
- Fontos emberek - mit figyelhetek meg a viselkedésemmel kapcsolatban, és hogyan reagáltak rá.
- Megtapasztalni - hogyan éreztem magam, mi volt fontos számomra, hogy megtapasztaljam.
- Saját erőfeszítés - mit tettem, hogy megbirkózzak a helyzettel.

Zdeněk

.... Tudatosan

Amennyiben a személyes tapasztalataink támogatják a felépülési folyamatot, akkor tudatosan kell használnunk azokat. Ez azt jelenti, hogy azt osztjuk meg, amiről úgy gondoljuk, hogy hasznos lehet a másik fél számára, és meg tudjuk magyarázni, hogy miért.

... Átláthatóan

Üzenetünk tartalmát megfelelő megfogalmazással támasszuk alá. Hasznos, ha a személyes tapasztalatok megosztásakor a lehető legátláthatóbbak vagyunk. Amikor például arról beszélek, hogy a depresszió tünetei évekkal ezelőtt teljesen megbénítottak, akkor megjegyezhetem, hogy még számomra is meglepő, mennyit javult azóta (hogy most már másképp van). Nyíltan meg tudom magyarázni, hogy miért beszélek most erről. Így a tapasztalataim nem szánalmat vagy szomorúságot kelthetnek a hallgatóságban, hanem éppen ellenkezőleg, reményt és inspirációt adhatnak nekik.

... Jelenleg

A jelenlegi kihívások megosztása gyakran még nagyobb hatással van rám, mint a múltbeli tapasztalatok megosztása, függetlenül attól, hogy azok mennyire voltak nehezek. Ez bátorítást adhat a hallgatónak, és azt a hitet, hogy jelenleg nincs egyedül az élet nehézségeivel. Nem feltétlenül kell, hogy ugyanaz a kihívás legyen; elég a tudat, hogy mindketten küzdünk most valamivel.

Ez a fajta megosztás különösen hatásos annak a mítosznak a lerombolásában, hogy a segítő szakemberek nem szembesülnek nehézségekkel az életben, hogy szakemberként mindent kitaláltak és teljesen kézben tartanak.

Az ilyen megosztás természetesen hozzájárul a hallgatóval való kapcsolat kialakításához megteremtve az egyenlőség érzését.

... Alkalmazható

Amellett, hogy a közös téma releváns a másik személy számára, fontos figyelembe venni annak alkalmazhatóságát az egyén életében. Megoszthatom a tapasztalataimat, és ha a kliens érdeklődik, akkor leírhatom a saját támogató mechanizmusaimat és mindazt, ami nekem segít, olyan mértékben, amennyire biztonságban érzem magam. Szeretném azonban hangsúlyozni, hogy megértem, hogy ez a megközelítés nem biztos, hogy mindenkinek megfelel, és alternatívákat lehet feltárni különböző területeken.

Az alkalmazhatóság nem jelenti az előírást. Ha megosztjuk, ami nekünk bevált, az nem biztos, hogy másokra is alkalmazható, hiszen más tapasztalatokkal, érdeklődési körrel, lehetőségekkel és feltételezésekkel rendelkeznek, az én depresszióval kapcsolatos tapasztalataim nem azonosak máséval, és ezt szem előtt kell tartani.

Nem szabad arra törekednünk, hogy minden alkalommal ugyanazt a tapasztalatot osszuk meg, függetlenül attól, hogy milyen körülmények között él az a személy, akit támogatni szeretnénk.



... Minimálisan- élmény, mint egy mini történet

Bemutathatja a megosztott élményt egy olyan mini történetként, amely önmagában is megállja a helyét, és nem igényel szélesebb kontextust vagy magyarázatot. Pontosan ezek a minitörténetek alkotják az ön felépülési történetének mozaikdarabkait. Mindegyiknek megvan a maga színe, formája és tartalma, amely hozzájárul az átfogó összképhez, de önállóan is ugyanolyan értékesek és erőteljesek.

... Érzékenyen igazodó

A tapasztalat, amelyet megoszt, tartalmi szempontból adott és lényegében változatlan: valahogy megtörtént, és volt egy bizonyos kimenetele. Ez azonban nem jelenti azt, hogy minden alkalommal ugyanúgy kell megosztani. Még mindig megvan a lehetősége arra, hogy kiemeljen vagy nagyobb figyelmet fordítson bizonyos szempontokra arról, hogy hogyan történt, vagy hogyan élte meg. Ezt megteheti közvetlenül "helyben" (a helyzethez, a légkörhöz, a megosztás céljához és a résztvevők igényeihez igazítva, hogy mire helyezi a hangsúlyt és hogyan osztja meg), valamint egy hosszabb távú perspektívából (ahol a megosztás révén nemcsak felfedezi és reflektál tapasztalatainak különböző aspektusaira, hanem a megosztott élmény értelme és haszna is kifejezésre jut).

Próbálja meg különböző módon megosztani. Legyen kíváncsi arra, hogy a megosztás hogyan hatott a közönségre, és mit hozott számukra. Figyeljen rá, keresse a kapcsolódási pontokat, és dolgozzon velük. Hagyja, hogy a tapasztalatai és a megosztás módja fejlődjenek.

Sőt, ez egy lehetőség arra, hogy megragadjon valamit magának: esélyt ad arra, hogy jobban kezelje a tapasztalatait, jobban megismerje őket, és elgondolkodjon rajtuk. Nem baj, ha megragadja ezt a lehetőséget, még akkor is, ha nem magának osztja meg a tapasztalatait.

Hogyan ne ártsunk magunknak a megosztással

Juraj

Amikor beszáll az autóba, becsatolja magát?

Legtöbbünk igen. Néhányan talán azért teszik, hogy elkerüljék a bírságot, mások talán a biztonsági öv érzékelője miatt, de abban valószínűleg egyetértünk, hogy elsősorban a biztonság érdekében tesszük. Automatikusan tesszük. A biztonsági öv bekapcsolására vonatkozó döntést nem előzi meg a kockázat mértékének mérlegelése az adott utazás vonatkozásában. Egyszerűen csak tudomásul vesszük a kockázatot és az úton való kiszolgáltatottságunkat. Számítunk arra, hogy adódhat olyan helyzet, amikor a biztonsági öv életben tart minket, és hozzájárul a biztonságunkhoz.

Ezért érdemel külön fejezetet a sebezhetőség és a biztonság: számíton arra, hogy egy-egy élmény megosztása mindig érintheti a sebezhetőség és a biztonság témáját. Olyan automatikusan, mint amikor beszáll az autóba.

Persze, mondhatja, a sebezhetőségem és a biztonságom. És igaza van. Ha megnyílunk mások előtt, ha megosztunk egy személyes élményt, ha kitesszük magunkat, az sebezhetővé tesz minket. Azonban ugyanilyen fontos figyelembe venni azoknak az embereknek a sebezhetőségét és biztonságát is, akikkel megosztja a történetét vagy a tapasztalatait.

Vessünk egy pillantást erre.

Zdeněk

Amikor megosztok egy személyes élményt, átgondolom, hogy miért osztom meg. Azért, mert támogatni akarok másokat, nem pedig érzelmi reakciót (szomorúságot, dühöt, szánalmat) kiváltani, vagy más módon terhelni őket.

Amikor úgy érzem, hogy a megosztás nehézséget jelenthet mások számára (például, ha hallok olyan nehéz eseményekről, amelyeken keresztülmentem), alaposan megfontolom, hogy egyáltalán részt vegyek-e a megosztásban.

Amennyiben úgy döntünk, hogy adott pillanatban van értelme megosztani egy személyes élményt, fel kell készülnünk a másik ember élményére, és tovább kell kommunikálnunk vele. Érdeklődünk arról, hogy mit tapasztalt az illető a megosztásunk alapján, hasznos volt-e számára az élményünk megosztása, és győződjünk meg arról, hogy jól van-e.

Miután megosztottuk a kihívást jelentő személyes élményeinket, az is hasznos, ha megnyugtatjuk a hallgatót, hogy jól vagyunk, és hangsúlyozzuk, hogy mit vettünk ki a helyzetből, hogyan erősített meg minket. Így a nehéz időkről szóló megosztást a növekedésről, a megerősödésről, az ellenálló képességről és a fejlődésről szóló megosztássá alakítjuk át.

Én személy szerint hasznosnak találtam, hogy a megosztás kontextusában beszéljek arról, miért döntöttem úgy, hogy egy bizonyos tapasztalatot hozok el, mi volt a szándékom. Úgy vélem, ez segít megelőzni az esetleges félreértéseket. Az embereknek nem szabad úgy érezniük, hogy az általunk megosztott tapasztalatok arra szolgálnak, hogy ugyanarra az útra tereljük őket, mint a miénk. Megnyugtatja őket, hogy nem rólunk van szó, hanem hogy rájuk gondolunk, és megpróbáljuk őket támogatni, megerősíteni, esetleg inspirálni.

Amellett, hogy szem előtt kell tartanunk a beszélgetőpartnerek sebezhetőségét és biztonságát, természetesen saját érzékenységünket is figyelembe kell vennünk, amikor megosztjuk másokkal az információkat. Csak olyan személyes tapasztalatokat osszon meg, amelyeket feldolgozott, és amelyekről szívesen beszél.

Fontos, hogy a tapasztalatok megosztásakor összefüggően tudjunk beszélni. Ha elkezdünk elveszni a saját emlékeinkben, vagy hagyjuk, hogy az érzelmek átvegyék az irányítást, fennáll a veszélye, hogy elveszítjük az egész helyzet feletti kontrollt. Ez egy olyan különleges készség, amelyet megtanulhatunk, és folyamatosan fejlesztenünk kell, kapcsolatban lenni önmagunkkal, elmélyedni a tapasztalatainkban, ugyanakkor "fölötte" lenni, reflektálni rá, és ezzel egyidejűleg kapcsolatban lenni a másik személlyel, érzékelni őt, és reagálni rá.

Ezért értékes segítség a megosztásban az önreflexió és a folyamatos személyes fejlődés képessége.



Petra

Számomra azok a helyzetek biztonságosak, amelyeket megérték. Amelyekben elég információval rendelkezem ahhoz, hogy döntéseket hozzak. És amikor információhiányban szenvedek, vagy nehezen tudok döntéseket hozni, akkor szükségem van valakire a közelemben, aki velem együtt gondolkodik, és esetleg megadja a hiányzó információt. Lényegében ez határok kérdése számomra, elsősorban a tisztelettel kapcsolatban. Semmi szokatlan vagy úttörő.



Jana

Amikor a diákok megosztják tapasztalataikat a Recovery College kurzusai során, az oktatók felelőssége, hogy olyan biztonságos teret teremtsenek, ahol a különböző tapasztalatok meghallgatásra találhatnak, és egyenlően, ítélezés nélkül kezelik őket. A biztonságot nemcsak a részvételre vonatkozó közös megállapodásokkal teremtjük meg, hanem a tapasztalatok kontextusának tisztázásával, reflexiójával és keretbe foglalásával is. Fontosnak tartjuk, hogy elismerjük a tapasztalat jelentőségét, a megosztottat a közös érdeklődéshez vagy témához kapcsoljuk, kiemeljük a szerzett tapasztalatokat és a tapasztalatot hozó személy erősségeit. Arra törekszünk, hogy a tapasztalatoknak oktatási jelleget adjunk azáltal, hogy keretbe foglaljuk/újrafogalmazzuk vagy kontextust biztosítunk, ha azt nem fejezték ki, vagy nevezték meg kifejezetten.



Juraj

Nos, hasznos volt ennek egy egész fejezetet szentelni?

GYAKORLAT

Vegye figyelembe az ELŐNYÖKET és a HÁTRÁNYOKAT:

IDENTITÁS:

Gondolkodjon magán... Oké, önnél mentális betegséget diagnosztizáltak, esetleg jelenleg is küzd kábítószerfüggőséggel... De vajon ez az identitásának a része? Be akarja sorolni magát valamilyen kategóriába? A döntés, hogy ilyen keretbe helyezi-e magát, vagy sem, csakis önmagán múlik.

ELŐNYÖK ÉS HÁTRÁNYOK: Sorolja fel a története megosztásának előnyeit és hátrányait, hogy el tudja dönteni, hogy megosztja-e és, hogy mennyit. Az ellenérvek közé tartoznak azok az okok, amelyek miatt megbánhatja, hogy megosztotta a történetét, míg az előnyök közé tartoznak azok az okok, amelyek miatt a megosztás segíthet önnek vagy másoknak.

CÉLOK: Mit szeretne elérni a története megosztásával? Írja le ezeket a célokat.

VÁRAKOZÁSOK: Mit vár, mi fog történni, ha megosztja a történetét? Milyen pozitív vagy negatív reakciókra számít? Hogyan fogja kezelni a reakcióikat?

TÁMOGATÁS: A felépülés történetének megosztása nagy dolog, különösen az első alkalommal. A sok érzellemmel együtt ez egy személy számára is jelentős döntés lehet. Van valaki a környezetében, aki támogatni tudja ebben a döntésben?

Forrás: A Honest, Open, Proud Program (comingoutproudprogram.org), SAMHSA: SHARE YOUR STORY A How-to Guide for Digital Storytelling (Hogyan meséljünk digitális történeteket?).

...Összefoglalva

Petra

A szerkesztői átdolgozást követően most olvastam el az interjúinkat teljes egészében. Azt hiszem, hogy valóban részletesen elmélyedtünk a témában, és úgy tűnhet, hogy a tapasztalatok megosztása rakétatudomány. Ez ellentétben állhat azzal az elgondolásunkkal, hogy a tapasztalatok megosztása már ősidők óta természetes eszköze az emberek közötti tanulásnak, segítségnyújtásnak és támogatásnak.

A magam részéről remélem, hogy a szöveg elolvasása után rengeteg "de", "ez nem egészen helyes", "mi lenne, ha...", vagy "nem értek egyet" merül fel az olvasókban. Ha ez a helyzet, akkor örülök neki. Szándékunk az volt, hogy megnyerjük és gondolkodásra ösztönözzük a tapasztalatok megosztásának témáját illetően. Ha válaszokat talált a kérdéseire, akkor őszintén örülünk.

Mindenesetre minden olvasónak azt kívánjuk, hogy a személyes tapasztalatok megosztásának témája összekapcsoljon, inspiráljon és reményt adjon.

A szerzőkről

Zdeněk

Olyan ember vagyok, aki értékeli a szándékos kifejezést és a dolgok átgondolt mérlegelését. Arra törekszem, hogy minden cselekedetemnek, és ahogyan azokat teszem, jó oka legyen, és az életemet én irányítsam. Az elektronikus zene mindig is szenvedélyem volt, és a PC-játékok mellett jelentős támaszul szolgált a kihívásokkal teli időszakokban. Szerencsésnek tartom magam, hogy évekig tartó mentális küzdelmek után tapasztalati/sorstárs tanácsadó, majd később oktató lettem. Ez lehetővé tette számomra, hogy a nehézségek leküzdésében és az önfejlesztésben szerzett tapasztalataimat kamatoztassam, amelyek döntő fontosságúak voltak a túlélésemhez. Így a lehetőség, hogy megoszthatom a személyes tapasztalataim megosztásával kapcsolatos nézőpontomat mások támogatása érdekében, nagyon értékes volt számomra. A személyes tapasztalatok megosztása másokkal mindig gazdagító számomra, mivel mindig van mit tanulni egymástól. Amikor a megosztás azzal a szándékkal törrenik, hogy egyenlő, biztonságos és támogató interakciót biztosítsunk, az mindig a beteljesülés mélységes érzését hozza számomra.

Petra

Anya, élettárs, nővér, lány, unoka, varrónő és lelkes szakácsnő vagyok. Rendíthetetlen rajongója vagyok a cocker spániel nevű kutyafajtának. Családunkban több példányt is befogadtunk. A makacsságuk és a buzgóságuk, hogy mindenbe "fejjel előre" vetik bele magukat, "rezonálnak" velem. Egész szakmai életem a mentálhigiénés ellátáshoz kötődik. Szociális munkásként dolgoztam a mentális problémákkal élő személyek közösségi ellátásában. Tagja voltam egy olyan csapatnak, amely segítséget nyújtott a tömegkatasztrófák áldozatainak, legyen szó árvízről vagy tűzvészről, amely elvitte az emberek szeretteit és otthonát. Ezekben a helyzetekben minden eddignél jobban ráébredtem az egyetemen vagy a terápiás képzésben tanult módszerek és ajánlott eljárások korlátaira. Nem kérdőjelezem meg jelentőségüket. Ugyanakkor azokkal az emberekkel szemben, akikkel beszéltem, fontosabb volt az együttlét. Együtt, mint emberi lények. Részvétel.

 Juraj

Facilitátor, szociális munkás, férj, két csodálatos gyermek apja és szőrös kutyafalkánk tagja vagyok. A mindennapokban nem vagyok túl beszédes, és nem sokat osztok meg magamról. Az okok változatosak, a leggyakrabban talán azért, mert jobban szeretem hallgatni másokat, mint beszélni. Szükségem van arra is, hogy érezzem, hogy itt és most van a megfelelő tér és idő a megosztásra. Gyakran elgondolkodom a célon és a hasznon. Valóban, a cél és a haszon azok a kritériumok, amelyeket leginkább mérlegelek, amikor személyes tapasztalataim megosztásáról van szó azokon a tanfolyamokon és képzéseken, amelyeken részt veszek. Ez a beszélgetés lehetőséget adott arra, hogy elgondolkodjak azon, hogyan közelítem meg a személyes tapasztalatok megosztását. Néha úgy érzem, hogy többet viszek el, mint amennyit beleviszek.

 Jana

Szeretek közel lenni másokhoz; örömmel tölt el, hogy meghallgatom az embereket, és megosztok velük dolgokat magamról, miközben folyamatosan tanulok. A középiskola óta érdekel a mentálhigiénés ellátás, tanulmányaimat ennek a területnek szentelem, és ezen a területen alakítottam ki a karrieremet. Foglalkozásterapeutaként és rehabilitációs vezetőként egy tréningkávézóban dolgoztam. Aktívan részt veszek a segítő szakemberek oktatásában és szupervíziójában. Életemben sokféle szerepet töltök be - háromgyermekes anya, feleség, kutyagondozó, lány, unoka, nővér, barát, foglalkozásterapeuta, kolléga, segítő, szupervizor vagyok. A mozgás a szenvedélyem, tánccal és az Aikido harcművészettel foglalkozom, szeretem a művészetet, a zenét, a költészetet, a divatot, a szemlélődést és a tájat bámulni. Örülök, hogy meghívtak a Recovery College-ba, mert fontos jelentőségűnek találok. Az életben azoktól az emberektől tanultam a legtöbbet, akik kihívásokkal teli időszakokon mentek keresztül, és volt bátorságuk felszínre hozni és megosztani tapasztalataikat. Nagyra értékelem a személyes közelség és a megosztás ezen pillanatait, és alig várom, hogy személyesen is találkozzunk.