

Udruga Ludruga: Tko? Kad? Gdje? Kako? Zašto?

Nikada ne sumnjaj da mala grupa obazrivi i predanih ljudi može promijeniti svijet.

Uistinu, to je jedino što ga je ikada i mijenjalo.

– Margaret Mead,
američka kulturna antropologinja

Udruga Ludruga nastala je 2012. godine iz velikih snova male grupe ljudi. Želja nam je bila pokrenuti osnaživanje ljudi koji se nose sa psihosocijalnim izazovima u zajednici, stvaranjem mreže uzajamne *peer* podrške. Grupe podrške koje su se tada počele održavati, provode se i danas. Iskustva s grupa podrške daju smjernice za rad cijele Udruge.

Specifičnost naše Udruge je u tome što su je osnovale, u njoj rade i osmišljavaju projekte, aktivnosti i događanja upravo osobe koje se nose sa psihosocijalnim izazovima i iskustvom liječenja u psihijatrijskim bolnicama. U njezinu radu sudjeluju i dobro su došli svi – oni bez dijagnoza, stručnjaci s područja brige o psihičkom zdravlju, aktivisti, pripadnici ostalih marginaliziranih skupina, i to po principu jednaki među jednakima. Svi zajedno sudjeluju u aktivnostima kao dio tima kojemu je cilj i svrha rad na destigmatizaciji, detabuizaciji i senzibilizaciji javnosti za probleme s kojima se suočavaju osobe obilježene dijagnozama psihičkih bolesti.

Osnova takvih pozitivnih djelovanja pozitivan je i otvoren stav, podrška, iskrenost i tolerancija, što je temelj povjerenja i snage zajedničkog boljitka. Udruga trenutno broji 93 člana, a još tridesetak osoba koje nisu članovi

Udruge koristi se njezinim uslugama. Misija je Ludruge promicanje psihičke raznolikosti kao nečega što može obogatiti (a ne ometati) našu L(J)UDNICU u kojoj živimo i trebali bismo živjeti kao **100% ljudi**.

Biti *peer* ili ne biti *peer*

Stručnjak za *peer* podršku ili stručnjak po iskustvu osnova je modela oporavka u pružanju *peer* podrške osobama s poteškoćama u mentalnom zdravlju i temelj rada Ludruge.

Budući da su *peer* stručnjaci relativno nov fenomen u sustavima mentalnog zdravlja, definicije se razlikuju. „*Peer* stručnjaci“ su osobe s osobnim iskustvom patnje koju zovemo mentalna bolest i/ili njihovi bližnji s iskustvom suživota s osobama koje se suočavaju s teškoćama mentalnog zdravlja. I jedni i drugi prošli su specifičnu edukaciju za podršku i pomoć drugima u njihovom procesu oporavka.

Oporavak je temelj i cilj rada *peer* stručnjaka. Usredotočuje se na snagu, individualnu hrabrost, samopoštovanje, vještine rješavanja problema, mehanizme suočavanja, terapiju i nadu.

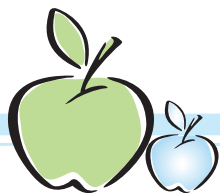
Ono što je važno, bez obzira na funkciju, jest da se *peer* stručnjak koristi svojim vlastitim iskustvom oporavka ili suživota kao sredstvom inspiriranja drugih.

Upravo je model mreže *peer* podrške najvažniji alternativni oblik skrbi i podrške u zajednici u odnosu na institucije.

Zbog nedostatka takvih usluga u zajednici koje bi predstavljale potporu samostalnom življenju i funkcioniranju i nedostatka rehabilitacije usmjerene na oporavak, dolazi do čestih rehospitalizacija, lišavanja poslovne sposobnosti, stigmatizacije, gubitka radne sposobnosti, a potom i do izdvajanja iz zajednice radi liječenja ili smještaja u domove socijalne skrbi.

Uvidjevši nespornu potrebu za organizacijom i provedbom psihosocijalne





potpore u zajednici za osobe sa psihosocijalnim teškoćama i članove njihovih obitelji, u Udruzi se kontinuirano provode grupe *peer* podrške te se intenzivira deinstitucionalizirana specifična podrška koja se zasada ne može ostvariti i/ili prakticirati unutar postojećeg zdravstvenog sustava.

Projekti, programi i djelovanje Ludruge

Mobilni *peer* tim za psihosocijalnu potporu u zajednici

Mobilni *peer* tim u Ludruzi (službeno osnovan u travnju 2018.) osnovali su i vode *peer* stručnjaci, a u središtu je interesa pružanje potpore u procesu oporavka po principima djelovanja i odlikama *peer* stručnjaka, koje nam je iznijela nizozemska *peer* stručnjakinja i edukatorica **Cassandra Barkman**. Članovi Ludruge te principe provode već petu godinu zaredom. U timu trenutno djeluju certificirani *peer* stručnjaci s dugogodišnjim iskustvom pružanja *peer* potpore, kao i *peer* osobe koje su tek u procesu praktične izobrazbe za *peer* stručnjake. Imamo potporu struke u vidu stručnih supervizija i konzultacija te terenskih konzultacija, koje nam pružaju psihijatrica, gestalt psihoterapeutkinja, socijalna pedagoginja i psihologinja. Djelovanje mobilnog *peer* tima obuhvaća tri oblika:

- 1. Podrška u akutnim stanjima** za osobe sa psihosocijalnim teškoćama u njihovoj primarnoj sredini za trajanja radnog vremena članova njihovih obitelji. Izravni korisnici ove intervencije trenutno su u akutnom psihičkom stanju i ne žele hospitalizaciju, stoga im je potrebna stalna prisutnost druge osobe u primarnoj sredini.
- 2. Kontinuirane *peer* intervencije za potporu pri oporavku** osobama sa psihosocijalnim teškoćama i njihovim obiteljima u njihovoj primarnoj sredini. Korisnici (osobe sa psihosocijalnim teškoćama) ove intervencije trenutno su u fazi oporavka, stoga im je potrebna pomoć pri (re)socijalizaciji, traženju posla i sl.
- 3. Jednokratne intervencije u kriznim stanjima** u svrhu emocionalne stabilizacije osoba s psihičkim teškoćama. Intervencija se provodi osobno ili telefonski.

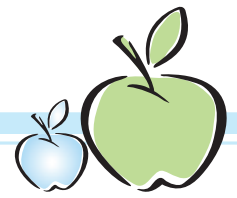
U godini dana u mobilnom *peer* timu koji djeluje na području grada Zagreba, 7 *peer* radnika obavi oko 500 kriznih i 350 kontinuiranih *peer* intervencija za oko 50 korisnika. Licencirana psihoterapeutkinja obavi oko 20 stručnih konzultacija, a psihijatrica licencirana supervizorica 7 supervizija za članove mobilnog *peer* tima. Ovisno o epidemiološkim mjerama tijekom godine, aktivnosti se provode putem različitih aplikacija društvenih

mreža, telefonom, ali i osobnim kontaktom uz strogo poštivanje mjera. Korisnici su usluga mobilnog *peer* tima osobe s teškoćama mentalnog zdravlja koji ne žele (re)hospitalizaciju ili su u fazi oporavka te članovi njihove obitelji i bližnji. Intervencije se odvijaju u njihovoj primarnoj sredini. Cilj je oporavak i resocijalizacija (povratak na posao, na fakultet, svakodnevno funkcioniranje u zajednici i sl.). *Peer* stručnjaci pomažu korisnicima u osvješćivanju vlastitog psihičkog stanja i okidača koji dovode do rizičnih ponašanja te mogućnostima njihova sprječavanja. Osobe s teškoćama mentalnog zdravlja obuhvaćene ovim projektom različitih su potreba, stanja svijesti i sposobnosti koncentracije. Intervencijama mobilnog tima ova skupina korisnika dobiva psihosocijalnu potporu, bolji uvid i razumijevanje vlastitih simptoma, što rezultira uspješnijim nošenjem s tim simptomima i preveniranjem hospitalizacija i rehospitalizacija. Povećanom kontrolom vlastitih simptoma korisnici se bolje nose sa svakodnevnim stresom te je zamijećen znatan napredak na polju samoorganizacije, uspješnijeg organiziranja vremena, porast samopouzdanja u traženju i zadržavanja postojećeg posla, nastavku školovanja te izražavanju vlastitih stavova.

Druga skupina korisnika obuhvaćenih ovim projektom članovi su obitelji osoba s teškoćama mentalnog zdravlja, a intervencijama mobilnog tima stječu uvid koji im omogućava bolje razumijevanje problema s kojima se nose unutar obitelji, usvajaju alate za kvalitetniju komunikaciju primjenom kojih dolazi do pokretanja promjena unutar obiteljske dinamike. Osim toga stječu sposobnost bržeg i lakšeg prepoznavanja simptoma kako bi pravovremeno uputili poziv na intervenciju.

Grupe *peer* podrške za obitelji osoba s teškoćama mentalnog zdravlja i njihove bližnje djeluju neprekidno već osam godina, pružajući podršku za članove obitelji i bližnje





osoba s teškoćama mentalnog zdravlja koji se suočavaju s poremećajem dinamike unutarobiteljskih odnosa. Članovi te grupe informiraju se i educiraju o sveobuhvatnim pristupima izvaninstitucionalnoj psihosocijalnoj skrbi. Grupni moderatori, facilitatori, imaju osobno iskustvo suživota s osobama s teškoćama mentalnog zdravlja i rješavanja kriznih situacija nastalih unutar obitelji. Takav grupni rad doprinosi stvaranju kvalitetnijih unutarobiteljskih odnosa.

Grupe peer podrške za osobe s teškoćama mentalnog zdravlja

koje se suočavaju s nedostatkom komunikacijskih vještina, osjećajem izoliranosti, strahom od emocija i socijalnim fobijama djeluju kontinuirano već deset godina. Grupni moderatori, facilitatori, imaju osobno iskustvo liječenja i oporavka od psihičkih bolesti (*peer* osobe). Grupnim radom postiže se jačanje kompetencija i osnaživanje osoba s teškoćama mentalnog zdravlja za neovisno življenje i prevencija institucionalizacije.

Stručne konzultacije i supervizija za članove mobilnog peer tima

na kojima se dijele informacije i iskustva s intervencija te zajedno sa psihoterapeutkinjom i psihijatricom, licenciranom supervizoricom, traže rješenja za krizne situacije na terenu. Takvim načinom rada održava se mentalna higijena članova mobilnog *peer* tima i uspostavlja se suradnički odnos struke i članova tima.

Dvodnevni festival kulture i mentalnog zdravlja MentalFest

održava se pod organizacijskom palicom Ludruga od 2018. godine. Cilj je festivala u javnome prostoru otvoreno progovarati o temama vezanim uz mentalno zdravlje, čime se direktno potiče destigmatizacija osoba koje se zbog teškoća mentalnog zdravlja suočavaju sa psihosocijalnim problemima. Svake je godine naglasak na određenoj temi. Posjetitelji se upoznavaju, ali i sudjeluju u mnoštvu aktivnosti



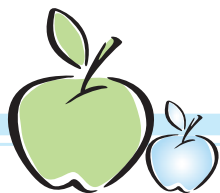
vezanih uz kulturu i mentalno zdravlje putem radionica, predavanja, projekcija filmova, izložba i koncerata.

EU projekt Uspostava mobilnih timova peer podrške u zajednici za osobe sa psihosocijalnim teškoćama uspješno je završen u studenom 2021.

Cilj projekta bio je socijalno uključiti, osnažiti te povećati kvalitetu života osoba sa psihosocijalnim teškoćama i članova njihovih obitelji. Razvijanjem *peer* podrške u zajednici nastoji se širiti mrežu izvaninstitucionalnih usluga u lokalnim zajednicama i na taj način doprinijeti stvaranju preduvjeta za proces deinstitucionalizacije

u Republici Hrvatskoj. U sklopu ovog projekta osnovano je 8 grupa *peer* podrške u 6 županija i oformljeno 7 mobilnih *peer* timova u 5 županija. Svi navedeni rezultati, odnosno aktivnosti nastavile su se odvijati i nakon završetka projekta. I dalje se održavaju redovito grupe *peer* podrške kao i intervencije mobilnih *peer* timova. Udruga Ludruga održava redovite *online* i terenske konzultacije za facilitatore i članove mobilnih timova. **Projekt u tijeku Pomozi mi da pomognem** koji Ludruga provodi zajedno s partnerima: *Udrugom za psihosocijalnu pomoć Susret* iz Zagreba, *Udrugom za unaprijeđenje*





mentalnog zdravlja Vrapčići iz Slavenskog Broda, Stichting koalicijom za rad sa psihotraumom i za mir iz Vukovara, pruža priliku za razmjenu informacija i učenje o suvremenim metodama brige za mentalno zdravlje u zajednici (mreža peer podrške) koja u središte interesa stavlja ulogu pojedinca u vlastitom oporavku. Neke od aktivnosti obuhvaćene projektom uključuju i Treening za osposobljavanje facilitatora Grupa peer podrške, a također i konzultacije za njih.

Vlatka Ročić Petak

Udruga Ludruga, Zagreb
info@ludruga.hr

Značajni projekti koje provodimo i poveznice na njih:

GRUPE UZAJAMNE PSIHICKE PODRŠKE

<http://ludruga.hr/od-supatnika-do-suputnika-grupa-uzajamne-podrske/>
<http://ludruga.hr/grupe-uzajamne-podrske/>

BIBLIO ART TERAPIJA

<http://ludruga.hr/biblioteapijaart-terapija-na-nacin-ludruzni/>

PSIHICKO ZDRAVLJE U ZAJEDNICI – TERAPIJA PO MJERI ČOVJEKA

<http://ludruga.hr/psihicko-zdravlje-u-zajednici-terapija-po-mjeri-covjeka>

RADIJSKA EMISIJA L(J)UDNICA U ETERU

<http://ludruga.hr/ljudnica-u-eteru/>
Snimke emisija: <https://www.mixcloud.com/> - u tražilicu MixClouda upišite – Ljudnica u eteru

MOBILNI TIM ZA PSIHOSOCIJALNU POTPORU U ZAJEDNICI

<http://ludruga.hr/mobilni-tim-psihosocijalnu-potporu-zajednici/>

POMOZI MI DA POMOGNEM

<https://ludruga.hr/pomozi-mi-da-pomognem/>