



NISTE SAMI!

**Razmišljajte o daru u vašim rukama kao o knjizi čarolija.
Može vam pomoći da izgradite svijet kakav želite.**

Mi smo ukratko ocrnali niz ideja kako bismo vam pomogli da okupite ljude i zajednički počnete istraživati svu genijalnost i zbunjenost koju nosimo u sebi. Nadamo se da će vas ovi prijedlozi potaknuti da počnete razgovarati, vikati, urlati, plesati, stvarati umjetnost i surađivati na mijenjanju svijeta oko nas. Nadamo se da ćete ga učiniti bar malo manje sivim, usamljenim i hladnim. Nadamo se da ćete pronaći riječi za sve djeliće sebe, čak i one okrhnete pune ožiljaka i nadamo se da ih možete sabrati zajedno sa zajednicom oko vas i otkriti da zapravo niste sami. Ima nas toliko puno i čekamo da nam se priključite sa svom vašom izvrnutom ljepotom i ludošću.

Prijateljstvo je najbolji lijek



Sastavio:

THE ICARUS PROJECT

Prevela:

Ludruga
100% ljudi

Vodič za
osnivanje
mreža podrške
za psihičko
zdravlje unutar
zajednice

Dobrodošle i dobrodošli u prvi nacrt Vodiča za organiziranje

Ovaj Icarus vodič za podršku zajednice oko ludila i psihičkog zdravlja je rad u razvoju, prvi nacrt.

Zahvaljujemo se svim opasno i briljantno ludima, članicama web stranice, piscima, umjetnicama, vizionarima, aktivistkinjama, organizatorima, iscjeliteljicama i drugim Icarus ko-urotnicima koji su stvorili humus da ovaj prvi nacrt raste. Sada tražimo sve da se uključe: šalјite nam povratne informacije, ideje, kritike, pohvale, dodatke, odbitke i umnožavanja. Svi smo mi stručnjaci po vlastitom iskustvu, surađujte s nama.

Kontaktirajte Projekt Icarus ili Ludrugu i posjetite naše web stranice.

Idemo rušiti zidove!

Naziv Icarus potječe iz grčkog mita o dječaku Ikaru čiji se život ugasio kada je krilima od perja i voska poletio preblizu velikog sunčevog svjetla. Ova usporedba služi kao metafora i daje slobodu davanja novoga značenja sastavnih značajki psihijatrijskih dijagnoza u – opasne darove.



Stupite u kontakt s Projektom Icarus

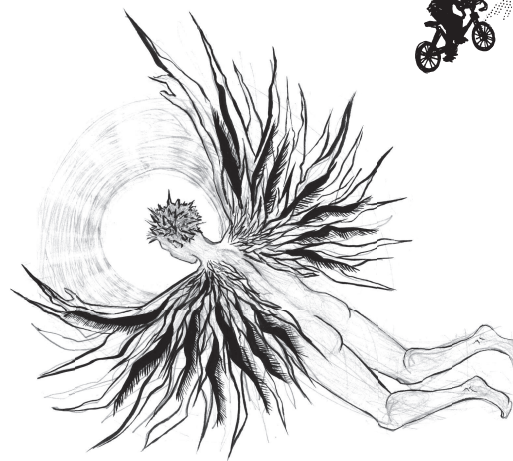
Suočeni ste s problem kako pokrenuti vašu grupu, navigirate kroz zbunjujuće teritorije ili vam je teško odlučiti kako dalje? Imate pitanja ili ideja o lokalnom organiziranju? Zajednica Projekta Icarus je mreža ljudi koji se međusobno podupiru. Kontaktirajte nas!

Na internetskoj stranici
www.theicarusproject.net

Putem e-maila
info@theicarusproject.net

Kako biste se priključili lokalnim projektima koji se organiziraju oko pitanja psihičkog zdravlja na vašem području i/ili surađivali na ovom priručniku, pišite na:

support@theicarusproject.net



Poštom pišite na
The Icarus Project
c/o Fountain House,
Education Unit
425 West 47th street
New York, NY 10036

Pridružite se našoj online zajednici
Idite na: [http://www.theicarusproject.net/
community/discussionboards/](http://www.theicarusproject.net/community/discussionboards/)

Ludruga
100% Ljudi

Javite se i pridružite našim aktivnostima!

Udruга Ludruga, Dom kulture Prečko, Prečko 2

+385 (0)97 7735 836

info@ludruga.hr

www.ludruga.hr

Pogled na Projekt Icarus danas

Ljeto 2006

Ovih dana Projekt Icarus je podržavan od strane mreža ludih ekipa i saveznika širom svijeta. Na nacionalnoj razini organizirala ga je grupa od četvero nevjerojatno predanih aktivista, umjetnika, glazbenika i pisaca. Grupe podrške niču na obje Obale SAD-a, internetska stranica ima preko 2500 registriranih članova, naš kolaž-tekst "Navigiranje prostorom između genijalnosti i ludila" tiska se u petom izdanju, a Icarus je uvelike prisutan u institucijama Grada New Yorka od NYU-a (Sveučilišta New York) do Fountain House-a. Dajemo sve od sebe kako bismo slijedili svoje putove i učili što za svakoga od nas znači biti zdrav.

Jedna od sjajnih stvari u vezi Projekta Icarus jest da je vođenje brige jednih o drugima također naš posao: mi smo grupa podrške jednako toliko koliko smo i pokušaj organiziranja i usredotočeni smo na stvaranje novih načina zajedničkog rada gdje "učinkovitost" ne mora zasjeniti "ranjivost". Možemo biti u potpunosti ljudski sa svim našim bolima, krizama i patnjama, a da smo istovremeno dio zajedničkog nastojanja. Pokušavamo imati "red vožnje" tako da je najmanje dvoje ljudi stabilno dok su drugi na maničnom, depresivnom, shizoidnom vrtuljku. Međutim, povremeno nam se kalendari ne usklade i svi se urušimo ili poletimo u orbitu zajedno. Vijest o uspjesima nam pomaže raspršiti sumornost: novost da se Icarus radio program počeo emitirati čak na Novom Zelandu, novi član koji piše o misterijima psihoze – iz Indije (!), te planovi o putovanju u New Orleans kako bi se solidarno djelovalo. Tijekom protekle godine bili smo svjedoci širenja Projekta Icarus većinom iz sustava internet podrške u rastuću mrežu radikalnih grupa koje u lokalnim zajednicama pružaju međusobnu podršku jednakih.

Ove godine smo pojedinačno ili grupno sudjelovali i suorganizirali desetke govora i radionica, pružali podršku mnogim lokalnim događanjima i rasprodali četvrto tiskano izdanje kolaž-teksta "Navigiranja kroz prostor između genijalnosti i ludila". Puno je ruku sudjelovalo u pisanju, uređivanju i dizajniranju knjige koju držite u ruci i koja se sad konačno pretvara u dugoočekivane plodove naših zajedničkih napora! Nadamo se da će vam pomoći!

Jedna od sjajnih stvari u vezi Projekta Icarus jest da je vođenje brige jednih o drugima također naš posao: mi

smo grupa podrške jednako toliko koliko smo i pokušaj organiziranja i usredotočeni smo na stvaranje novih načina zajedničkog rada gdje "učinkovitost" ne mora zasjeniti "ranjivost".

Možemo biti u potpunosti ljudski sa svim našim bolima, krizama i patnjama, a da smo istovremeno dio zajedničkog nastojanja.

Vizije maslačka i vjetrom nošene sjemenke

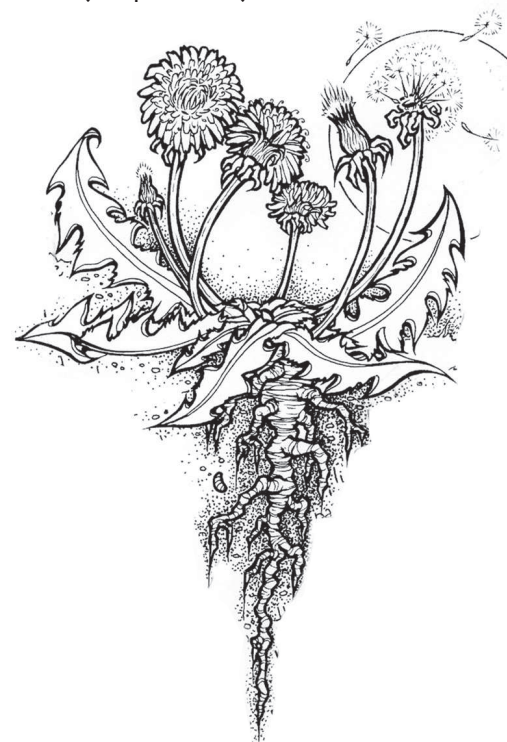
Golo tlo ne ostaje golo. Ustrajne biljke zvane pionirskim vrstama nađu putove da se prošire i puste korijenje duboko u zemlju, pružajući tako dom raznim drugim stvorenjima i obogaćujući tlo svojim ciklusima života i smrti. Učeni smo da uobičajene pionirske vrste gledamo kao "korove", biljke poput maslačka, čiji se snažni korijen proteže duboko ispod iscrpljenog površinskog tla kako bi dohvatio minerale skrivene u dubokim podzemnim slojevima. Maslačak vuče te minerale i ugrađuje ih u svoje lišće i cvjetove. Kad ugine i raspadne se, sve hranjive tvari koje su bile zaključane pod zemljom bivaju puštene, udružujući se s gornjim slojevima tla i stvarajući hranu dostupnu sljedećoj generaciji biljaka.

Ovaj vodič namijenjen je svima koji žele osnovati grupe inspirirane vizijom Projekta Icarus. Icarus grupe zamišljamo kao divlje i nepredvidljive maslačke: kako hrane tlo osiromašeno društvom kojim prevladavaju

korporacije, prodirući u plodno podzemlje tame i ludila i izbijajući natrag s novim poticajima i pokretima za promjenu.

Pionirske biljke stvaraju rojeve sitnog, perolakog sjemenja s finim nitima koje služe poput padobrana kako bi spriječile da prebrzo podlegnu sili teži i kako bi ih držali u letu dok nošene vjetrom putuju na velike udaljenosti.

Ovu knjižicu vidimo kao jedan od načina na koji Projekt Icarus širi svoje sjemenke, otpuštajući poruke iz skrivenih svjetova koje bi mogle putovati nadaleko i naširoko kako bi dosegle i nahranile sve komadiće oštećenog tla. Nadamo se da ćemo radeći zajedno ujedinjeno u viziji pomoći jedni drugima da lebdimo, smanjujući šanse za pad, upravljajući prostorom između genijalnosti i ludila. Nadamo se da će naše teško izborne istine i vizije uhvatiti vjetar i posaditi majušne sjemenke revolucije i zajedništva diljem svijeta...



Korijenje podzemlja: Vizije otpora monokulturi i izgradnja zajednice

Tvoj život je podržan životima nebrojenih drugih bića, od mikroba u tvojim trepavicama, do ljudi koji su ti popločili ulicu. Svijet je toliko složeniji i ljepši nego što se čini na površini.

Sve možete vidjeti vozeći se autocestom: velika polja identičnih usjeva koja se rasprostiru kilometrima, beskrajno more prodajnih centara, parkirališta i jednolične stambene površine. Sve to možete vidjeti i na našim kuhinjskim policama i u učionicama: isti sok u limenki na stolu u Kairu i Kentuckyju, jednake definicije "napretka" i "slobode" u udžbenicima diljem svijeta. Monokultura – praksa kopiranja jedne biljke, proizvoda ili ideje diljem ogromnog prostora – to je otprilike najnestabilniji,

najneodrživiji i najnemaštovitiji oblik organizacije koji postoji, ali kratkoročno omogućava da sustav radi bez teškoća i da moć ostaje u rukama nekolicine ljudi.

U logici našeg modernog svijeta, bilo da je to na poljodjelčevoj njivi ili u srednjoškolskoj učionici, raznolikost je neučinkovita i teško je njome upravljati.

Moćnici su oдавно shvatili da je lakše kontrolirati stvari ako svi jedu istu hranu, slušaju istu glazbu, čitaju iste knjige, gledaju iste TV emisije i ako govore istim jezikom. To je ono što nazivamo monokultom, i dok smo naizgled sve više i više povezani ovom novom "globalnom kulturom", sve smo više i više udaljeni jedni od drugih. Sve postaje ispraznije i mnogi od nas završe usamljeni i neukorijenjeni, pitajući se zašto se sve doima tako čudnim.

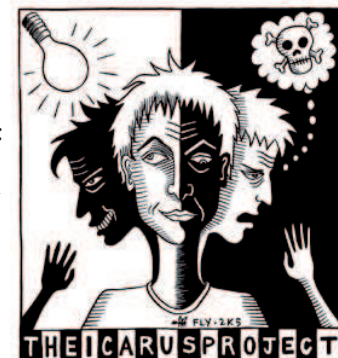


U divljini, stvari su mnogo drugačije. U starim šumama sve je povezano, od mahovina i lišaja do paprati i drača, do buba i ptica. U našim ljudskim umovima odvajamo dijelove šume u odvojene djeliće, dok bi većinu vremena bilo korisnije gledati šumu kao ogromni organizam s odvojenim dijelovima koji svi rade zajedno. Drveća u šumi isprepliću svoja korijenja pod zemljom i doista komuniciraju jedna s drugima podzemno. To je najvidljivije po gudurama i udolinama potoka gdje otkinuti brežuljci otkrivaju potpuno asimetrične spletove korijenja koje ni jedan znanstvenik ne bi mogao zamisliti ili predvidjeti sa svim zakonima fizike.



Dogovori oko sastajanja

Ovo okupljanje ima neke osnovne dogovore kako bi se osiguralo uključivanje, sigurnost i otvoreni dijalog:



- Mi "slušamo kao saveznici". Poštujemo širok raspon izbora i perspektiva čak i kad se ne slažemo i ne osuđujemo niti ne omalovažavamo iskustva drugih ljudi. Pokušavamo ne prekidati. Kad je na nama red da govorimo, možemo od drugih tražiti povratnu informaciju i savjet ili samo pustiti da ljudi slušaju bez odgovaranja. Svi odgovori su pozitivnom duhu podrške i poštovanja.
- Prakticiramo "istupi, povuci se". Ljude koji su tihi potiče se da govore, a one koji puno govore potiče se da daju šansu drugima. Pozivamo nove ljude da se predstave ukoliko žele. Tišina je također uvijek u redu.
- Kao zajednica, pokušavamo koristiti "pogled sove", sposobnost da pomno slušamo onog tko govori pri čemu ne gubimo iz vida potrebe cijele grupe. Imajte na umu da drugi mogu čekati da dođu na red da govore ili da bismo svi zajedno trebali uzeti stanku.
- Prepoznavamo da prevladavanje ugnjetavanja pomaže oslobađanju svih nas; odgovornost grupe je da dovede u pitanje i suprotstavi se diskriminaciji po rasi, društvenom položaju, spolu, godinama, seksualnoj orijentaciji i drugim oblicima predrasuda. Obrazujemo jedni druge u duhu solidarnosti i smatramo jedni druge odgovornima za ponašanje bez kritiziranja onog što jesu kao ljudi.
- Poštujemo duhovna vjerovanja, promijenjena stanja svijesti i definicije stvarnosti koja izlaze iz okvira prevladavajućeg materijalnog gledišta.
- Kako bismo bili što je moguće jasniji, pokušavamo koristiti "ja – izjave" kad govorimo grupi. To nam pomaže da izbjegnemo nesporazume te priziva povjerenje i senzibilnost.
- Pokušavamo obraćati pozornost na ponavljajuće obrasce u životima svakog od nas kako bismo prepoznali korijene uzorka. Pokušavamo primjećivati najučestalije teme i uloge koje odigravamo zajedno kao grupa.
- Kako bismo stvorili povjerenje, poštujemo povjerljivost. Grupa odlučuje koju razinu otkrivanja i otvorenosti izvan grupe želimo.

Ovo je rad u tijeku. Potrebne su nam povratne informacije od svih i ideje o tome kako unaprijediti naše napore i ojačati grupu. **Kako se budemo sastajali, imajte na umu da postoje mnoga druga okupljanja ljudi poput ovog koji žele izgraditi mreže podrške u zajednici s vizijom novog svijeta.**

Icarus uvodna riječ pri okupljanjima

Kao grupa ljudi nadahnuta Projektom Icarus, nudimo vam ovaj uvod kao alat za vaša okupljanja. Možete sažeti ili glasno pročitati uvodnu riječ na početku vašeg sastanka kao način da se usredotočite na svrhu okupljanja i da svi imaju na umu zajedničku viziju. Kako vaša grupa bude usvajala vlastite lekcije i učila o svojim potrebama, slobodno revidirajte tekst i stvorite vlastitu verziju.

Dobrodošli u naše
lokalno
okupljanje Projekta
Icarus!

Projekt Icarus predviđa novu kulturu i jezik koji rezonira s našim stvarnim iskustvima "psihičke bolesti", a ne da pokušava uklopiti naše živote u tradicionalni okvir. Mi gledamo na naše ludilo kao opasne darove koje treba negovati i o kojima se treba brinuti, a ne bolest ili poremećaj koje treba "izliječiti" ili "pobijediti".

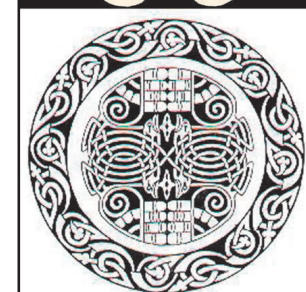
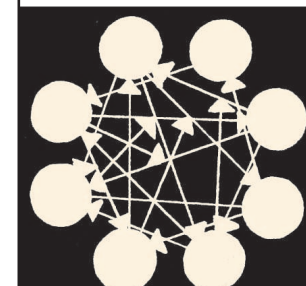
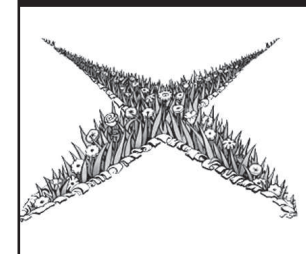
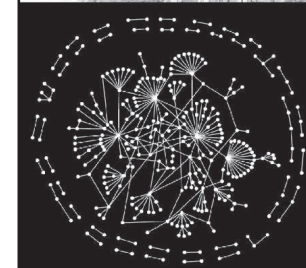
Ovo je prostor u kojem se ljudi mogu skupiti i učiti iz različitih gledišta i iskustava ludila. Ljudi koji uzimaju psihofarmake su dobrodošli ovdje jednako kao i ljudi koji ne uzimaju psihofarmake. Ljudi koji koriste dijagnostičke kategorije kako bi se opisali su dobrodošli jednako kao i ljudi koji sebe definiraju drugačije. Projekt Icarus vrednuje samoodređenje i međusobnu podršku.

Saznajte više na: www.theicarusproject.net
(op. prev. Pogledajte stran-ice Ludruga na www.ludruga.hr).

Nešto u tim spletovima objašnjava kako se ta drveća mogu naginjati pod raznim kutovima koji prkose gravitaciji i vješati svoje vratove po najjačim vjetrovima i svejedno preživjeti, savijajući se, ali ne slamaajući se, prilagođavajući se nepredvidivim krivuljama i kutovima u smjeru u kojem svijet diše, sjaji se i kiši i gori. Beton to ne može. Mnogo je lekcija koje možemo naučiti od načina na koji se život u divljini razvija i biva jačim. Nešto u živoj arhitekturi kaosa i vremena, slojevitih šuma i mikroskopskih algi, nadživjet će bilo koju ravnu liniju i četverokutnu instituciju u koje su nas učili da vjerujemo.

Vjerujemo da ljudi ne pripadaju u rešetke i kutije neukorijenjenih, usamljenih monokultura. Ljudi su prilagodljiva stvorenja i dok većina nauči kako se prilagoditi, neki od nas se ne mogu nositi s modernim svijetom, bez obzira na količine psihofarmaka (lijekova koji se koriste u psihijatriji), godine školovanja ili programa prilagodbe ponašanja kroz koje prolazimo. Bilo koji realan model psihičkog zdravlja mora početi s prihvatanjem činjenice da ne postoji standardan model uma i da nitko od nas nije zasebna jedinica dizajnirana za pogodnost i efikasnost. Bez obzira koliko se otuđeno osjećaš od svijeta oko sebe, bez obzira koliko se osjećaš neusklađeno ili depresivno i isključeno: nisi sam.

Toliko je mnogo nas koji osjećamo svijet tanke kože i teških srca, koji smo nazivani ludima zato jer smo prepuni vatre i boli, koji znamo da postoje i drugi svjetovi i koji se ne osjećamo ugodno u ovoj verziji stvarnosti. Mi se probijamo kroz asfalt i cvatemo poput neprilagođenog cvijeća još otkako ljudi hodaju Zemljom. Toliko mnogo nas ima pristup tajnim slojevima svijesti – možete na nas gledati kao na korijenje maslačka koje sakuplja minerale iz dubine tla koju ostale biljke ne dosežu. Ako imamo sreće, dijelimo ih sa svima na površini – jer osjećamo stvari jače od ostalih ljudi oko nas, mnogi od nas imaju vizije o tome kako bi stvari mogle biti drugačije, zašto bi trebale biti drugačije i bolno je držati ih u tišini. Nekad nas nazivaju bolesnima, a nekad nas nazivaju svetima, ali kako god nas imenovali, mi smo bitan dio u stvaranju cjelovitosti ovog planeta.



Vrijeme je da povežemo naše podzemno korijenje i ispričamo naše zakopane priče, izrastemo snažni i raspršimo naše vizije po komadima povrijeđenog i oštećenog tla u društvu koje očajnički treba promjenu.

Mjesto početka je jezik. Riječi mogu biti moćne sjemenke. Medicinski autoriteti nam nude razne riječi kojima da govorimo o sebi i problemima koje imamo, riječi poput "depresija" i "psihoza". Nekad nam te riječi pomažu da sagledamo svoj život s novim pogledom na to što se, do vraga, zbivalo, ali prečesto nas te riječi stavljaju u tužne, odvojene ladice gdje se osjećamo kao da nešto nije u redu s nama i ne možemo se s nikim drugim povezati.

Jezik je moćan. Može otvoriti svijet poput izlaska sunca i može zakloniti nebo poput zatvorskih zidova.

Jezik je Magija. Prije vremena masovnih medija, tehnološke kulture i fluorescentnih svjetala – kad bi se noć spustila i ljudi bi sjeli oko vatre, pričali priče ili sjedili sami i pisali uz svjetlost svijetla – postojalo je poštovanje prema rečenoj i napisanoj riječi, prema priči, prema mitovima prepričavanima iz generacije u generaciju i prilagođavanima kroz vrijeme.

Bili toga svjesni ili ne, našim riječima mi bacamo uroke. Danas bi navodno trebali vjerovati da je znanost svojim otkrićima otklonila svaku potrebu za nadnaravnim moćima, ali uroci neprekidno bivaju bacani oko nas: uroci su na

jumbo plakatima čije poruke izjedaju svoj put do našeg mozga; oni su u hipnotizirajućem svjetlu televizije, čineći da zaboravljamo naše vlastite snove, mijenjajući ih reklamama koje oglašavaju udobnost i apokalipsu; uroci su u školama gdje u knjigama objašnjavaju samo jednu stranu povijesti i u pop-up prozorima koji prekrivaju ekrane naših računala.

Imamo tuđi jezik u našim glavama i na našim usnama. Riječi poput "poremećaj" i "bolest" nude nam set metafora za razumijevanje načina na koji doživljavamo naše živote kroz naše osobito promjenjive umove i duše, ali to je tako ograničen pogled. Metafore su vrlo moćne. Mislimo kroz jezik, stalno filtrirajući sve naše percepcije kroz dostupne strukture riječi i metafore u mozgu – na različite načine, metafore koje su nam na raspolaganju stvaraju našu stvarnost.

R a z m a t r a j u ć i današnje vrijeme, prilično je jasno da doživljavamo ozbiljan manjak maštovitosti. Kao da smo pod

utjecajem uroka Monokulta – uroka otupjelog odvlačenja pažnje od činjenice da bi stvari mogle biti toliko mnogo bolje i ljepše. Urok kontrolira način na koji izražavamo naše snove i razumijemo vlastita tijela i umove. Kontrolira kako se osjećamo u vezi sebe i možemo li se povezati s ostalim ljudima. Ostavlja nas s čudnim riječima na našim usnama i jezicima i užasnim, zaraznim, reklamnim đinglovima i stereotipima o susjedima usađenima u naše umove.



Vizija Projekta Icarus

Projekt Icarus predviđa novu kulturu i jezik koja je u skladu s našim stvarnim iskustvima "psihičke bolesti", a ne da pokušava uklopiti naše živote u konvencionalni okvir. Mi smo mreža ljudi koji žive s iskustvima koja se uobičajeno etiketira kao bipolarno ili slično ludilo. Vjerujemo da imamo opasne darove koje treba negovati i o kojima se treba brinuti, a ne poremećaje ili bolesti koje treba izliječiti ili eliminirati. Udruživanjem kao pojedinci i kao zajednica, isprepletene niti ludila i kreativnosti mogu udahnuti nadu i preobrazbu u ograničenom i oštećenom svijetu. Naše sudjelovanje u Projektu Icarus pomaže nam da prevladamo otuđenje i zahvatimo istinski potencijal koji leži između genijalnosti i ludila.



Projekt Icarus ostvaruje tu viziju preko Icarus organizacijskog kolektiva i grassroot mreže autonomnih lokalnih grupa podrške (op. prev. „Grassroot/s“, odnosno „korijenje trave“, je naziv za pokret politika temeljenih na zajednici.). Icarus organizacijski kolektiv podržava Icarus viziju i pomaže lokalnim grupama tako da: podržava internet zajednicu, distribuira publikacije, obrazuje javnost, nudi alate, dijeli vještine, stvara umjetnost, bavi se zagovaranjem, povećava kapacitet zajednice te pruža inspiraciju i solidarnost. Grassroots mreža psihičkog zdravlja okuplja ljude u zajednici za slušanje, dijalog, međusobnu pomoć, aktivizam, pristup alternativama i bilo koje druge kreativne pothvate koje mogu dosanjati. U skladu s Icarus vizijom, lokalne grupe poštuju različitost i prihvaćaju „smanjenje štete“ i samoodređenje vezano uz odluke o liječenju uključujući uzimanje ili ne uzimanje psihofarmaka i da li koristiti dijagnostičke kategorije ili ne. Svatko tko dijeli Icarus viziju je dobrodošao da se pridruži i može izabrati naziv „Projekt Icarus“ ili bilo koje drugo ime za neovisne poduhvate za koje je inspiriran.

Saznajte više na: www.theicarusproject.net (op. prev. Pogledajte stranice Ludruga na www.ludruga.hr).



Slobodno na ovaj flajer dodajte informacije o vašoj grupi ili događanju.

Ovdje je čudnovata Icarus djevojčica koju možete koristiti za izradu vlastitih materijala.



Možda bi mijenjanjem metafora koje oblikuju naš um, mogli promijeniti stvarnost koja nas okružuje.

Trebamo početi razgovarati i umrežavati se – naći zajedničko tlo i jezik s drugim ljudima oko nas. Trebamo se naći u grupama i potražiti jezik za naše priče koji bi imao smisla za nas, ostavljajući u nama dobar osjećaj u vezi nas samih. Trebamo se odučiti od socijalnih uvjetovanja o tome što znači biti “bolestan” i “zdrav”. Moramo tražiti natrag naše snove i smisliti načine na koji bi ih ostvarili. Trebamo podijeliti sve što smo odgonetnuli o tome kako biti ljudsko biće. Trebamo voljeti sami sebe onakve kakvi jesmo – iskrivljene i intenzivne, moćne i zastrašujuće, neobuzdane i sklone igrati se u blatu – i shvatiti da su korov samo biljke koje odbijaju biti udomaćene i izlagane. Trebamo pisati nove karte svemira koje su nam zajedničke i naći načine da se iscjeljujemo zajedno. Trebamo prikupiti sve što imamo kako bi kreirali društvene mreže i trajne mreže potpore za nas same i za ljude koji će nas slijediti.



Gledajte ovaj priručnik u vašim rukama kao knjigu čarolija. Može vam pomoći da dočarate svijet kakav želite vidjeti. Istaknuli smo hrpu ideja sakupljenih s raznih mjesta, iščupanih iz podzemnih slojeva naše kulture i svjesnosti. Nadamo se da će vas potaknuti na razgovor, urlanje, vrištanje, plesanje, stvaranje umjetnosti i surađivanje u mijenjanju svijeta oko vas. Nadamo se da ćete ga učiniti malo manje sivim, usamljenim i hladnim. Nadamo se da ćete podučiti ljude o svom bilju u vrtu, ne samo o onome koje je u knjigama. Nadamo se da ćete naći riječi za sve vaše djeliće, čak i one zgužvane pune ožiljaka i nadamo se da ćete ih složiti u cjelinu sa zajednicom oko vas i otkriti da u biti niste sami. Toliko nas je ovdje koji vas čekamo da nam se pridružite u svoj vašoj iskrivljenoj ljepoti i ludilu.

Rušenje zidova

oko ludila i psihičkih bolesti

Vodič za organiziranje Icarus grupa

Uvod

Društvo diže zidove oko “psihičkih bolesti”. Etikete i jezik, strah i sram nas izoliraju jedne od drugih. Bez vlastitog glasa i prostora za sebe, mi se oslanjamo na vlasti i medije da definiraju tko smo. Cilj Projekta

Icarus je razbiti zidove i beton ustaljene kulture i vratiti natrag naša iskustva, tako da nova vizija o tome tko smo i što možemo postati pusti korijenje i procvjeta.

Možemo organizirati događaje pune inspiracije i kreativnosti, planirati akcije koje zahtijevaju promjenu, obrazovati naše saveznike, razmjenjivati vještine i resurse te pomagati jedni drugima da se osjećamo manje sami. Na nama je da definiramo to što proživljavamo riječima koje imaju smisla i da stvorimo podršku koja zadovoljava naše potrebe. U ovom laboratoriju otpora otkrivamo nove načine razmišljanja i povezivanja i počinjemo sudjelovati u našem vlastitom oslobođenju.

Budući da se probijamo kroz ekstreme ludila, često imamo jaku empatiju i osjetljivost prema drugima: dar velikog srca i puno za dati. Proživjeti “oštećenog disfunkcionalnog psihijatrijskog pacijenta” također može značiti da postanete Ranjeni Iscjelitelji: osoba koja je preživjela vatru i izašla na drugu stranu s pričama za pripovijedanje i vještinama za podijeliti s drugima. Ako se možemo probiti kroz naše strahove i tjeskobe, to smo mi, a ne psihijatri i profesionalci, koji imamo znanje i sposobnost za povezivanje i komuniciranje jedni s drugima putem naše boli.

Pokretanje grupe od početka

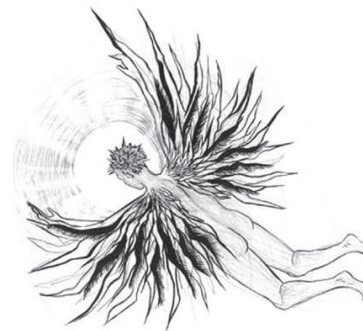
Ljudi su nevjerojatno željni kreativnih osnažujućih rasprava i dijeljenja priča vezanih uz psihičko zdravlje iz netradicionalnih pogleda. Stalno smo zaprepašteni ogromnim odazivom svaki puta kada održavamo grupu Projekta Icarus ili neki drugi događaj. Nakon što se poduzme prvi



HODANJE PO RUBU LUDILA

NAVIGIRANJE MISTERIJAMA PSIHIČKOG ZDRAVLJA U SVIJETU KOJI GUBI RAZUM

RASPRAVA POTAKNUTA PROJEKTOM ICARUS



Kao kreativni ljudi, skeptični prema konvencionalnom društvenom sustavu, što znači u našoj proširenoj zajednici kad je netko “psihički bolestan” ili se bori s tradicionalnim etiketama kao što su “klinička depresija”, “bipolarni poremećaj” ili “shizofrenija”?

Koliko može pomoći suvremena psihijatrijska paradigma koja se osniva na medicini i psihičkim poremećajima te koliko je toga samo u službi moćnih farmaceutskih korporacija, rezanja javnih socijalnih usluga i društva koje produktivnost izjednačava sa zdravljem? Postoje li drugi okviri unutar kojih bismo mogli razumjeti što znači

biti “lud”? Postoje li drugačiji načini iscjeljivanja? Kako započeti s tim procesom?

Vrlo je vjerojatno da, ukoliko čitate ovo, vi ili netko do koga vam je stalo se godinama bori s ovim pitanjima. Pridružite se otvorenoj raspravi i saznajte više o Projektu Icarus, radikalnoj mreži podrške koju vode ljudi i koja je za ljude koji sami pokušavaju izaći na kraj s opasnim darovima koje se uobičajeno naziva psihičke bolesti. Projekt Icarus predviđa novu kulturu i jezik koji rezonira s našim stvarnim iskustvima, a ne da pokušava uklopiti naše živote u konvencionalan okvir. Udruživanjem kao pojedinci i kao zajednica, nadamo se da ćemo stvoriti prostor gdje će isprepletene niti ludila i kreativnosti udahnuti nadu i transformaciju u represivnom i oštećenom svijetu.

**POSTOJE RAZNI NAČINI NA
KOJE MOŽETE PREUZETI
KONTROLU NAD VLASTITIM
RAZUMOM. POSTOJE I
DRUGAČIJE KARTE OD ONIH
KOJE NAM DAJU OBITELJI,
ŠKOLE, TELEVIZIJA I
LIJEČNICI.**

**DOĐITE I PRIDRUŽITE SE
DIALOGU!**

THE ICARUS PROJECT

www.theicarusproject.net

Na sljedećim stranicama naći ćete kopije našeg Uvodne riječi i Vizije. Slobodno ih kopirajte i podijelite na vašim okupljanjima.



Flajeri i grafički prikazi

Slobodno kopirajte, uvećajte i koristite ove postere kako bi se ljude upoznalo s Projektom Icarus i potaknulo ih se na razmišljanje o psihičkom zdravlju ili možete napraviti brze promidžbene flajere tako da umjesto naših riječi napišete informacije o vremenu i mjestu sastajanja za vaše lokalne grupe i događanja. Grafički prikazi na ovoj stranici mogu se uvećati na flajere od 8 1/2" x 11". Dizajn na prethodnoj strani može se povećati na poster 11" x 17". Slobodno kopirajte, režite, lijepite, mijenjajte slike i stvarajte svoje vlastite kreacije!

korak i proširi riječ, ljudi će doći. Nemojte dopustiti da vas strah ili neiskustvo zaustave. Kada preuzmete inicijativu, drugi ljudi će se ohrabriti i uključiti jer će to dirnuti njihove živote i prodrijeti kroz njihovu izolaciju. Čak i ako nikada prije niste organizirali javni događaj ili raspravu, još uvijek možete pokrenuti Icarus grupu u vašoj zajednici!

Postoje dva osnovna načina za pokrenuti grupu od početka:

Ako već znate ljude koji su zainteresirani za zajednički rad, poput grupa prijatelja ili korisnika Icarus web stranica u vašoj regiji koje ste upoznali na internetu, sazovite otvoreno okupljanje u nečijoj kući ili kafiću kako bi razgovarali o svojim nadama i interesima. Odlučite gdje prvo želite uložiti svoju energiju. Neki ljudi se odluče osnovati grupu emocionalne podrške; drugi započinju organiziranjem događaja poput filmske večeri ili razmjene vještina oko psihičkog zdravlja, ili pak dogovaraju konkretne projekte, poput aktivističke kampanje, stvaranja radikalne knjižnice psihičkog zdravlja ili organiziraju edukativne satove (vidi ideje u nastavku). Krenite s idejom za koju postoji najviše zanimanja i strasti i budite spremni za pokrenuti više od jednog projekta ako su ljudi nadahnuti u više smjerova te imate dovoljno ljudi za rad. Na prvom okupljanju vezanom uz viziju, odredite redovno vrijeme i mjesto za ponovno sastajanje i vaša grupa kreće na put.

Ako ne znate nikoga tko želi pokrenuti grupu i ne možete naći nikoga putem interneta, počnite s jednostavnim događajem koji će posijati sjeme. To može biti javno okupljanje poput filmske večeri, otvorene rasprave o određenoj temi ili prezentacije s gostom koji dolazi iz drugoga mjesta. Početni događaj je poput glasa u tami, to je način da kažete svijetu da ste ovdje i privučete ljude da vas pronađu. Kada ljudi dođu, objavite im da želite pokrenuti kontinuiranu grupu. Zatim napravite popis kontakata s imenima, e-mailovima i/ili brojevima telefona, odaberite vrijeme i mjesto sastanka i zakažite prvi sastanak gdje ćete međusobno podijeliti nade, interese i mogućnosti.

Nakon što je vaša grupa krenula, željet ćete odabrati ime koje izražava vašu svrhu i identitet (slobodno koristite "Icarus" ili bilo koji drugi naziv koji vas inspirira). Pošaljite izvještaj na Icarus internet stranice da obavijestite ljude o tome što radite, te se zabilježite u Icarus imeniku lokalnih kontakata tako da vas ljudi mogu pronaći (op. prev. Organizacija koja na sličan način djeluje u našoj regiji je Ludruga, www.ludruga.hr).

Zapamtite, vi ste dio međunarodne mreže i ljudi su željni i spremni pomoći vašem lokalnom trudu!

Slobodno pitajte ljude na forumima ako trebate pomoć ili ideje, ili pošaljite e-mail Icarus kolektivu na support@theicarusproject.net (op. prev. Pogledajte stranice Ludruge Zagreb na www.ludruga.hr). Nakon što ste naučili kako pokrenuti grupu na lokalnoj razini, vaša pomoć je potrebna u savjetovanju i podršci drugih dok uče kako to učiniti. Što više komuniciramo i učimo jedni od drugih, naš pokret postaje jači.

Sada ste spremni pripremiti, voditi i podržavati redovita okupljanja da bi mogli planirati i provoditi svoje aktivnosti.

Organiziranje uspješnih okupljanja: Priprema

Odaberite prigodno vrijeme i mjesto. Pokušajte pronaći prostor koji nije previše bučan, ali nije ni previše sterilan. Lokacija dostupna za invalidska kolica i u blizini javnog prijevoza je odlična, kao što su kafići, učionice, društveni domovi, mjesne zajednice, knjižare, alternativne knjižare i knjižnice te javni parkovi. Nečiji dnevni boravak je također mogućnost ukoliko je osobi u redu oglašavanje u javnosti. Pripazite na mjesta poput bolnica ili domova zdravlja koja mogu izazvati bolna sjećanja, ili mjesta s toksičnim bojama ili isparavanjima. Potrudite se da se svim sudionicima odgovara mjesto i vrijeme nalaženja.

Oglašavajte. Napravite dojmljiv letak. Nikada nemojte podcijeniti moć mudre ilustracije ili slike da uhvati pažnju ljudi i pobudi interes! Slobodno koristite sve Icarus slikovne prikaze. (Pogledajte primjere Icarus letaka na stranicama 26-29) Koristite provokativno pitanje poput: “Što to znači biti proglašen ludim u svijetu koji je očito sumanut?” Razmislite o tome do koga želite doprijeti i gdje će vas oni naći. Pošalji kratku i jednostavnu tko-što-zašto-gdje-kada najavu e-mailom, na mailing liste, lokalne novine i druga mjesta gdje se najavljuju događanja, sjetite se da radio stanice mogu besplatno emitirati javne najave ako ih se priupita. Ako vaša regija ima alternativne internet portale za događanja u lokalnoj zajednici, objavite informacije na njima. Pošaljite e-mail Projektu Icarus da objave vaš događaj na svom internet kalendaru (op. prev. Kontaktirajte organizaciju koja na sličan način djeluje u našoj regiji: Ludruga www.ludruga.hr). Kontaktirajte poznanike telefonom ili osobno i zamolite ih da kontaktiraju druge ljude. Razmislite o suradnji ili zajedničkoj organizaciji s drugim grupama, za posudbu njihove mailing liste ili pomoć pri širenju obavijesti. Širenje informacija je ključ – bilo da dijelite tiskane razglednice ili lijepite fotokopirane letke, proširite glas. Ponekad je dobro poslati osobni e-mail ljudima i reći im na koji način bi im moglo koristiti da dođu i zamoliti ih da slobodno proslijede pozivnicu drugima. Koristite vlastiti glas, učinite oglašavanje osobnim, podijelite svoju priču. Također je dobro da se ljude još jednom podsjeti na sam dan događanja.

Odaberite okvir za sastanak. Osmislite skladen okvir kakav želite da sastanak poprimi. Razmislite o logistici – koliko dugo želite biti skupa? Koliko ljudi očekujete? Je li to potpuno otvorena rasprava, podržani dijalog, nabacivanje ideja, fokusirani sastanak za planiranje nadolazećeg događaja ili nešto drugo? Pripremljeni dnevni red može pomoći pri usmjeravanju i držanju razine pažnje. Ideje o tome kako pokrenuti grupu uzajamne pomoći i prostor za slušanje nalaze se u isto naslovljenom dijelu ovog priručnika (str. 19).

Odaberite facilitatora. Facilitator nije upravitelj ili autoritet, nego netko tko drži tijekom rasprave i usmjerava se na dnevni red, pazi da svatko dobiva riječ i da nitko ne prekida druge, daje ljudima do znanja o strukturi i ciljevima sastanka, provjerava energetska razina ljudi, predlaže pauze i nudi inspiraciju. Može biti dobro imati par voditelja koji rade zajedno i međusobno se podupiru, a mi predlažemo izmjenjivanje facilitatora u susretima koji slijede tako da svatko bude uključen i da jedna osoba ne postane vođa. Vidi odjeljak o prostorima za slušanje za detaljnije informacije o facilitaciji.

Icarus kutija s alatkama

Na sljedećim stranicama naći ćete uzorke grafičkih prikaza, flajere i primjer naših uvodnih riječi koje možete kopirati, uvećati i koristiti za vaša okupljanja!



Povjerljivost

Otkrivanje intimnih informacija čini ljude ranjivima. Grupe grade povjerenje kada se ta ranjivost poštuje i kada se o njoj brine. Vaša grupa bi se trebala složiti oko načela povjerljivosti i pobrinuti se da se ona poštuju.

Neke od mogućnosti su:

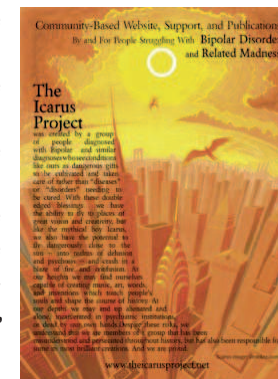
- “Samo općenita iskustva”: Članovi mogu raspravljati o onome što oni i drugi govore i rade s ljudima izvan grupe, ali samo općenito bez davanja imena, detalja ili naznaka koje bi mogle upućivati na određene ljude ili događaje. To je česta praksa u Icarus grupi u New Yorku i Freedom Centru: tu se podržava raspravljanje o osjetljivim temama kao što su zlostavljanje, kriminalno ponašanje i samoubojstvo, tako da se dozvoljava sudionicima da ono što su naučili prenesu ostatku svijeta.
- “Samo osobna iskustva”: “Ono što je rečeno ovdje, ostaje ovdje”. Sudionici mogu raspravljati o onome što sami govore ili rade s ljudima izvan grupe, ali ne mogu govoriti čak niti općenito o onome što govore ili rade drugi. To je restriktivnije načelo koje se koristi u grupama kao što su grupe “12 koraka” koje su usredotočene na specifične teške teme kao što su ovisnost i zlostavljanje.
- “Potpuno otkrivanje”: Sudionici grupe mogu slobodno govoriti o svemu što se događa u grupi. Dok je ovo česta praksa za aktivističke organizacije i javna događanja za koja se želi slobodno proširiti vijest, takav pristup bi se trebao pažljivo odvagati za grupe koje pružaju uzajamnu emocionalnu potporu.
- “Potpuno neotkrivanje”: Sve što se kaže ili napravi se ne ponavlja niti se čak spominje općenito ikome izvan grupe. To može biti koristan pristup za zatvorene grupe usmjerene na vrlo osjetljive teme gdje sudionici tijekom vremena žele uči vrlo duboko u osobna pitanja.
- Svaka grupa ima različite potrebe i dok je „samo općenito iskustvo“ najčešći pristup za grupe podrške, grupa bi sama trebala postaviti svoje vlastite principe. Pobrinite se da objasnite princip povjerljivosti na početku sastanka, možda kao dio uvoda. Projekt Icarus ostvaruje tu viziju

Projekt Icarus Razmjena vještina, krugovi znanja i treninzi

Kolektiv Projekta Icarus krenuo je kad su se sreli Ashley i Sascha i otpočeli proputovanje tijekom kojeg su dijelili svoja iskustva i pokretali dijalog o psihičkom zdravlju. Danas osoblje kolektiva Icarus projekt putuje širom zemlje pa i izvan zemlje i pripomaže na događanjima u zajednici na kojima se raspravlja o takvim pitanjima, a uz to nude razmjenu vještina, krugove znanja i treninge.

Imamo višegodišnje iskustvo s temama kao što su grupna facilitacija, organizacija zajednica, postupanje s emocionalnim krizama i ekstremnim stanjima svijesti, pružanje učinkovite psihičke podrške i razrješavanje sukoba. Također smo vješti u radu s računalima, pisanjem prijedloga za projekte, u glazbi, kao i vještinama za postizanje dobrobiti kao što su yoga, prehrana i akupunktura. Ukoliko nas želite pozvati u vašu zajednicu, mi radimo na principu “mogućnosti plaćanja”. To znači da ćemo neovisno o tome nemate li nimalo novaca ili ste dio financirane organizacije ili škole te si možete priuštiti plaćanje, naći rješenje i pomoći vam na bilo koji način na koji možemo. Kontaktirajte nas na support@theicarusproject.net (op. prev. Potražite i kontakte Ludruga na www.ludruga.hr).

Donesite literaturu. Priručnik Projekta Icarus, promotivne razglednice, naš kolaž-tekst “Navigiranje prostorom između genijalnosti i ludila”, plakati, naljepnice, zakrpe i druge đinđe se mogu skinuti na www.theicarusproject.net ili pišite na e-mail support@theicarusproject.net, a mi ćemo vam poslati što želite (op. prev. Kontaktirajte Ludrugu, organizaciju koja na sličan način djeluje u našoj regiji, www.ludruga.hr). Možete kopirati stranice ovog priručnika kao što su strip i Vizija ili isprintati nešto s naše web stranice. Također postoji mnoštvo informacija u vezi s radikalnim pogledom na psihičko zdravlje dostupno na internetu, uključujući knjige i članke, a do mnogo toga možete doći putem linkova sa stranice Projekta Icarus. Par brošura može biti odličan alat za raspravu.



Održavanje uspješnih susreta: Sastavljanje cijele priče



Osigurajte da je svakome udobno. Pokažite ljudima gdje se nalaze kupaonice i WC-i, gdje mogu natočiti vodu ili ići van pušiti. Donošenje hrane je uvijek dobra ideja. Postavite sobu u krug i smjestite ljude s posebnim potrebama pri kretanju. Podesite rasvjetu (sjena može biti bolja od neprijatnog fluorescentnog svjetla). Donesite raznolik pribor, olovke i papir tako da ljudi mogu crtati ili šarati ako se tako osjećaju udobnije. Raspravljanje o psihičkim problemima je stvarno osjetljivo, pa čak i zastrašujuće za dosta ljudi, stoga neka se jasno da do znanja da je u redu i da se šuti i samo sluša.

Počnite na vrijeme. Ovo postavlja presedan za sljedeće susrete. Neka netko vodi brigu o vremenu. Držanje vremenskih okvira može pomoći u stvaranju udobnosti i sigurnosti.

Započnite iskrenim nadahnjujućim tonom.

Počeci su presudni. Ako ste uzbuđeni, iskreni i zanosni, ta će se energija proširiti i na druge osobe u sobi. Također je u redu biti i nervozan! Samo budite iskreni i dajte na znanje drugima kako se osjećate. Dopustite si biti ranjivim i realnim koliko osjećate da je to sigurno za vas. To će potaknuti druge da se otvaraju. Zapamtite, vi ne pokušavate biti profesionalni ili držati sve konce u rukama. Icarus grupe su o tome da se bude stvaran i da se dijeli naše čovječanstvo.

Objasnite okvir i dnevni red. Ukratko prenesite ljudima što se nadate da će izaći iz ovog događanja, objasnite dnevni red i koliko će dugo sastanak trajati. Ako se nadate stvaranju prostora gdje se ljudi otvaraju i dijele detalje svog života s drugima, izrazite to. Ako imate određene teme koje bi se trebale obraditi, iznesite ih. Ako se nadate da ćete potaknuti interes za projekt ili grupu u tijeku, opišite ih i potaknite grupu na rad.

Razjasnite pravila o povjerljivosti. Na početku svakog druženja pomognite stvoriti siguran prostor za sudionike pojašnjavanjem važnosti grupne povjerljivosti. Kada ljudi osjećaju da njihove osobne informacije neće izaći iz sobe, može im biti ugodnije dijeliti ih s drugima. Pogledajte dio o povjerljivosti u nastavku vodiča.

Neka netko vodi bilješke. Može biti zaista korisno bilježiti grupnu raspravu i odluke, a zatim svima poslati te bilješke e-mailom. Također time pomažete ljudima da budu u toku kada propuste susret i pomažete novim ljudima u sustizanju. Pobrinite se da se poštuje povjerljivost u svim bilješkama: prenosite samo grupne odluke i planove te glavne točke rasprave. Nemojte se usmjeravati na imena ljudi.

Predstavite Projekt Icarus, ako želite (op. prev. Ukoliko želite, spomenite i predstavite,

Uvodna riječ Projekta Icarus: Alati za prva okupljanja

Pripremili smo kratki dokument kojim se možete poslužiti na početku prvog okupljanja kako biste predstavili Projekt Icarus i stvorili slobodan i siguran prostor za slušanje u vašoj grupi. Načinili smo i reproducibilnu inačicu ove uvodne riječi, na 30. stranici ove knjige.

Primjer dnevnog reda za prvo kraće okupljanje

Dobrodošlica i pregled događanja: 5 minuta
Predstavljanje okupljenih i krug pozdravljanja: 5 - 10 minuta
O Projektu Icarus: 5 minuta (op. prev. Ukoliko želite, predstavite i Ludrugu.)
Koje su naše potrebe i želje kao osoba koje se bore s ludilom? Koje smo projekte nadahnuti raditi? 15 minuta
Smišljanje načina za realizaciju potreba i želja: 15 minuta
Odluka što treba učiniti prije sljedećeg susreta: odabir zadataka i podjela odgovornosti, dogovor o vremenu i mjestu sljedećeg susreta: 10 minuta
Krug rastajanja: 5-10 minuta
Prosljedite kontakt listu i šejir za priloge ako je potrebno, podijelite literaturu, zaključite sastanak: 5 minuta

ili uputite ljude na Ludrugu). Možete pročitati Icarus uvodnu riječ, dio tekstova Projekta Icarus, kao što su Vizija ili priče koje su vas dirnule, ili pak razgovarati o tome što mislite o projektu i što želite iz njega.

Držite se osobne razine i dijelite priče. Pokušajte maknuti svoj ego s puta i držati se potreba svih, a ne prije svega samo svojih. Nemojte biti stručnjak ili autoritet. Podijelite svoje iskustvo. Dar je imati prostor za povezivanje s drugima u društvu u kojem smo svi tako otuđeni. Iskoristite ovo vrijeme.

Dnevni red. Unaprijed planirani dnevni red je dobar ako se fokusirate na specifične ciljeve u ograničenom vremenu, ali je također korisno i da grupa zajedno odlučuje o dnevnom redu, osobito ako je ovo vaš prvi sastanak. Nabacujte ideje o onome o čemu želite raspravljati, a zatim krenite s liste prema važnosti.

Različite vrste grupa za savjetovanje jednakih (peers)

Uz načelo slušanja kao osnove, grupe mogu imati različite oblike. Jednom tjedno, jednom mjesečno? Hoće li to biti grupa u koju se može ući kad se želi (drop-in) ili se ljudi obavezuju na određeni niz susreta? Je li otvorena svima ili grupa bira svoje članove? Proučavanje ili učenje iz različitih grupnih modela može vam dati širi smisao o tome koje su mogućnosti i kako strukturirati vašu grupu.

- “Program u 12 koraka” kao što su grupe anonimnih alkoholičara. Članovi grupe pričaju svoje priče pozivajući se na godine životnih iskustava i slijede model oporavka po fazama kroz specifične osobne i duhovne ciljeve. Iskusniji članovi podučavaju novije članove kroz sponzorstva jedan na jedan. Osobe koje vode računa o vremenu jednako raspoređuju vrijeme za govorenje.
- Grupe za čitanje / raspravljanje. Grupa za svaki sastanak bira članak ili knjigu o kojoj će raspravljati.
- Grupe za emocionalnu podršku: sudionici se skupljaju jer dijele određeni problem/ temu kao što su kronična bol, iskustvo rata ili iskustvo gubitka i patnje.
- “Grupe čuenja glasova” (Hearing Voices Groups): mala okupljanja diljem Engleske i Europe na kojima ljudi raspravljaju o iskustvu čuenja glasova i dijele načine na koje se mogu nositi s tim iskustvom u atmosferi koja nije osuđujuća.
- Proces vijećanja (model “Štapa koji govori”). Članovi govore jedan po jedan o nekoj temi bez prekidanja ili odgovaranja.
- Su-savjetodavni parovi: Ljudi su u parovima gdje se izmjenjuju, imaju jednako vremena pri čemu jedna osoba priča, a druga sluša i zatim zamijene uloge.
- Razmjena vještina, dijeljenje resursa – specifično vezano uz lijekove, holističko zdravlje ili zagovaranje.



Oснаžite se za istraživanje različitih mogućnosti i stvorite svoju grupu na način koji će najbolje odgovarati svima.



Uzajamna pomoć i zagovaranje

Kad učinkovito slušamo jedni druge, počinjemo razumijevati svoje potrebe i kako ih ispuniti. Icarus grupe mogu postati mjesta na kojima će se njegovati mreže zajednice za uzajamnu pomoć i zagovaranje, pomoć jednih drugima tijekom kriza, odnosi sa sustavom za psihičko zdravlje i učenje o novim mogućnostima i resursima.

Uzajamna pomoć znači:

- Pobrinuti se da ljudi mogu donositi vlastite najbolje odluke na temelju pouzdanih činjenica o lijekovima koje uzimaju, njihovoj dijagnozi i mogućnostima koje postoje. Psihofarmaci su toksični i vrlo opasni o čemu farmaceutske kompanije ne govore, a dijagnostičke etikete nas često krivo navode i oslabljuju.

Istovremeno, holističko zdravlje ne odgovara svima i prestanak uzimanja lijekova može biti riskantno. Dijelite popise knjiga, internetskih stranica i članaka koji sadrže informacije koje ispravljaju prevladavajuće pogrešne informacije.

- Uspoređujte iskustva s ljekovitim biljkama i holističkim zdravljem, lijekovima koji pomažu i različitim postupcima liječenja.

- Dijelite savjete i znanje o tome kako sigurno smanjiti i prestati uzimati lijekove ukoliko to ljudi žele.

- Sastavite popis lokalnih zdravstvenih djelatnika s pristupačnim ili fleksibilnim cijenama usluga koji su otvoreni za neprevladavajuće poglede na psihičko zdravlje i oporavak.

- Pomozite ljudima da zastupaju svoja stajališta pred njihovim liječnicima i drugim zdravstvenim djelatnicima; pratite ih na sastanke.

- Zagovarajte prava osoba koje se bore za pravdu: objavljujte u javnosti o kršenjima ljudskih prava, povežite ljude s organizacijama za zaštitu prava pacijenata, posjećujte bolnice, stupite u kontakt s medijima, pišite pisma urednicima.

- Povežite jedni druge s izvorima pravne pomoći, mogućnostima stambenog zbrinjavanja, vrtovima u zajednici, besplatnom hranom i drugim potrebama.

- Ukoliko osoba narušava dinamiku grupe ili zahtijeva puno pažnje, razmotrite mogućnost da ju stavite u par jedan-na-jedan kako bi dobila pažnju koja joj treba, a ostatak grupe bi mogao nastaviti s radom.

- Ostavite po strani pitanja ili sukobe koji troše puno vremena grupe i pozabavite se njima izvan grupe. Ponekad je posredovanje između dvije osobe jedan na jedan bolje nego da cijela grupa pokušava riješiti problem između dvoje ljudi.

- Dijelite informacije o aktivizmu, događanjima u zajednici i načinima rekreacije kako bi se ljudi mogli sastajati izvan grupe.

- Naučite načine pomoći ljudima kada se stvari počnu urušavati. Razmotrite stvaranje kriznog plana u kojem bi osobe naznačile svoje rane znakove upozorenja i opisale podršku koju žele ukoliko počnu ulaziti u krizu.



Održavanje uspješnih okupljanja: otvaranje i zatvaranje

U bilo kojem okupljanju, način na koji otvaramo i zatvaramo sastanak stavlja naglasak našu namjeru, oblikuje povezanost koju stvaramo i jača osjećaj smisla za svakoga. Ako se radi o maloj grupi, razmotrite započeti sastanak s kratkim krugom pozdravljanja i krugom rastajanja da biste otvorili i zatvorili sastanak.

Za krug pozdravljanja, dajte svakome nekoliko minuta bez prekidanja da bi opisali gdje su trenutno emocionalno, kako im dani prolaze, gdje su trenutno u životu. Krug pozdravljanja nas usporava, podsjeća nas da je naše postojanje mnogo veće od sastanka koji se održava i ohrabruje nas da damo više od samih sebe za praktične zadatke koji su ispred nas. Zapamtite da nitko nije obavezan govoriti i preskakanje svog reda je dobrodošlo.

Za krug rastajanja, ponovno napravite krug i zamolite ljude da kažu kako su se osjećali u vremenu provedenom u grupi i što su dobili od njega. Bez prekidanja ili potrebe za raspravom, ovo također može biti vrijeme da se kaže što je bilo dobro na sastanku, a što treba poboljšati do sljedećeg susreta.

Održavanje uspješnih okupljanja: praćenje

Pričajte s ljudima. Nađite vremena za druženje i razgovor s okupljenima poslije susreta. Ostvarite osobne kontakte s novopridošlim članovima, osobito s osobama koje su bile tihe. Često se ljudi ne osjećaju ugodno govoriti pred grupom, ali nasamo mogu imati mnogo pitanja i komentara. Ohrabrite ljude da razmijene kontakte i da se nađu izvan grupe.

Zahvalite ljudima što su došli. Ako ih sretnete u zajednici, recite im da vam je drago što ste se susreli na okupljanju. Pokušajte zapamtiti imena ljudi, pitajte ih kako su i povežite se. Najvažnija podrška je mreža brige koju stvaramo između susreta.

Pripremite se za sljedeći susret. Pošaljite zapisnik o susretu. Pošaljite obavijest o sljedećem susretu. Planirajte neki drugi događaj. Objavljujte. Govorite. Ostavite poruku na forumu Projekt Icarus web stranice da biste obavijestili sve kako je prošao sastanak i što ste naučili (op. prev. Slobodno kontaktirajte i prosljedite informacije i na Ludrugu, www.ludruga.hr).

Održavanje uspješnih okupljanja Na uspjele se susrete ljudi vraćaju

Održavajte redovite susrete. Osigurajte da ljudi znaju kada i gdje se mogu susresti. Pošaljite e-mail ili nazovite ljude nekoliko dana unaprijed da biste ih podsjetili na sastanak. Budite dosljedni i predvidljivi pri utvrđivanju vremena i mjesta sastanka. Dobro je odrediti jednu osobu ili osmisлити sustav razgranatog obavješćavanja da se razglasi ili podsjeti ljude o okupljanju prije susreta.

Budite gostoljubivi i uključujući prema novim članovima. Obavezno pozdravite ljude, budite otvoreni za njihova pitanja, podijelite literaturu i ohrabrite ih da se vrate. Stalni bi članovi trebali

razgovarati s novopridošlima nakon sastanka i pitati ih kako im je prošao sastanak i kakva su njihova očekivanja od grupe.

Uključite sve okupljene! Ne dopustite da isti ljudi preuzmu odgovornost za sve zadatke. Pobrinite se da se svi koji žele mogu uključiti, čak i ako se radi o malim zadacima kao što su donošenje hrane, vješanje plakata, slanje e-maila. Neka novi članovi obavljaju zadatke sa starim članovima.

Dijelite vještine. Čak i ako su jedan ili nekoliko ljudi uistinu dobri u većini zadataka, nađite vremena da podijelite znanje i pomognete da svatko nauči nove vještine. Poanta je izgradnja zajednica – ako se samo usredotočite na “učinkovitost”, gubite iz vida viši cilj.

Dijelite hranu. Pretvorite svoj sastanak u događaj. Donesite svoju hranu. Dijeljenje hrane simbolizira da brinemo jedni za druge, daje kontekst razgovoru i gradi povjerenje i znanje.

Učinite grupu raznolikom. Pokušajte doprijeti do ljudi iz različitih pozadina. Izreknete li jasno i glasno svoje opredjeljenje za borbu protiv ugnjetavanja, ljudi koji su ugnjetavani od strane dominantne kulture će se osjećati dobrodošli.

Ostanite u kontaktu. Koristite svoj popis kontakata. Pošaljite e-maile. Čujte se s ljudima na telefon.

Stvorite telefonsku mrežu. Mnoge grupe za podršku imaju popis ljudi koji su spremni ponuditi podršku između susreta i dati svoj broj telefona kao resurs za druge ljude u grupi. Dozvolite ljudima da sami definiraju koliko su u mogućnosti ponuditi i biti dostupni.

Načinite planove prije odmora. Ako ljudi odlaze na godišnji odmor ili pauze, izradite plan za ponovni sastanak kada se svi vrate natrag u grad. Pošaljite e-maile i novosti dok su ljudi na odmoru i ažurirajte bilo kakve promjene u rasporedu.

Organizirajte neodoljive događaje. Privucite nove članove i motivirajte stare članove organiziranjem događanja izvan vremena redovitih sastanaka.

Uključivanje i samoodređenje

Projekt Icarus je prostor za ljude koji pristupaju bipolarnoj dijagnozi i drugim dijagnozama izvan okvira opće prihvaćenog pogleda na poremećaje, bolest i usklađenost s vladajućim pravilima.

Grupe trebaju biti prijateljski otvorene i uključujuće, mjesto gdje se cijene i poštuju različite perspektive i životni izbori u skladu s načelima smanjenja štete (harm reduction) i samoodređenja. Primjerice, osobe koje uzimaju psihofarmake kao i one koje ih ne uzimaju jednako su dobrodošle. Ljudi koji koriste dijagnostičke kategorije kao “bipolaran” kako bi se opisali, kao i oni koje se definiraju drugačije, također su dobrodošli.

Načini stvaranja grupne uključenosti

- Pozovite nove članove da se predstave ukoliko to žele.
- Primjenjujte princip “istupi, povuci se” kako bi svatko mogao pridonijeti jednakom sudjelovanju.
- Dajte prednost ljudima koji još nisu govorili.
- Ohrabrite tihe ljude da govore, ali nemojte to od njih zahtijevati ili ih prozivati.
- Pazite da ne dominirate raspravom, govorite povišenim tonom, prepričavate što su drugi rekli ili govorite umjesto njih.
- Dozvolite svakoj osobi da definira svoj problem na način na koji želi. Nemojte drugima prišivati etikete ili ih prosuđivati.
- Ukoliko se s nekim ne slažete, postavite im pitanja kako bi bolje razumjeli njihovo gledište. Ovo nije vrijeme za dokazivanje tko je u pravu ili za pokušaj uvjeravanja drugih da ste vi u pravu.
- Poštujte različita gledišta i izbore kao što su oni koji se tiču dijagnoze, uzimanja lijekova, uličnih droga, prehrane, medicinske njege, holističkog zdravlja, vježbanja, duhovnosti, životnog stila i drugih odluka. Promjene su teške! Ljudi rastu svojim vlastitim tempom i moguće je da vi ne znate što je najbolje za neku osobu jer vi niste ona.

- Prilagodite se ograničenjima i potrebama za pristupačnošću kao što je osiguravanje pristupa osobama koje se kreću uz pomoć invalidskih kolica ili prevođenje za gluhe osobe. Budite svjesni da odabir mjesta na kojem ćete održavati sastanke može utjecati na ljude. Okruženja ustanova kao što su bolnice ili domovi zdravlja mogu probuditi bolne uspomene, a ljudi mogu biti osjetljivi na prostorije s toksičnim tvarima kao što su svježe obojani zidovi, novi namještaj ili tepisi.
- Utvrdite i raspravite kakav utjecaj imaju moć i privilegirani status kroz razumijevanje kako bjelačka nadmoć, patrijarhat, klasne podjele, heteroseksizam, diskriminiranje osoba s invaliditetom i drugi oblici ugnjetavanja utječu na svakog od nas.
- Posređujte u situacijama u kojima ljudi daju ugnjetavačke komentare. Vratite se na temu i podsjetite sve na potrebu za osjećajem sigurnosti u grupi. Prepoznajte namjeru u pozadini nečijeg izbora riječi i pružite im priliku da se isprave ili prepoznaju kako njihove riječi mogu biti uvredljive. Može pomoći da kažete: „Kad čujemo rečeno, neki ljudi bi mogli osjećati da su upotrijebljene neodgovarajuće i uvredljive riječi. Možeš li to reći na neki drugi način?“
- Imajte na umu da uključivanje otuđenih glasova i prevladavanje ugnjetavanja svima pomože da se oslobode.

Ako komunikacija posustaje, postavljajte pitanja, ispričajte priču ili ustanite i protegnite se. Ponekad, ako grupa zaglavi, voditelj može postaviti pojašnjavajuće pitanje, preformulirati problem ili povezati pitanje s ranijom raspravom.

- Ponudite mogućnost izbora, pogotovo ako ljudi žele ili ne žele povratnu informaciju nakon što su govorili.
- Razmotrite korištenje “ja” rečenica dok govorite kao što su “ja osjećam” i “ja želim”, da biste ostali fokusirani na svoje osjećaje i potrebe. Govorenje o drugim ljudima ili traćanje odvlači pozornost od vlastitog iskustva.
- Potičite definiranje problema unutar koncepta “opasnih darova” i jedinstvenih tajanstvenih talenata umjesto da sebe gledate kao manjkave ili bolesne.
- Koristite zajednički rječnik i minimalizirajte žargon.
- Budno pratite ponavljajuće obrasce u svojim životima kako biste identificirali uzroke.
- Istražujte kako dosadašnja iskustva oblikuju sadašnje stvarnosti. Je li se nešto u djetinjstva dešavalo na takav način? Tijekom početka rada ili školovanja? Prošlost može pomoći da se objasni sadašnjost, ali zadržite usmjerenost na sadašnjim problemima.
- Razmišljajte o političkoj dimenziji osobnih problema i preoblikujte probleme u okviru društva koje stvara ludilo umjesto da se okrivljuje osoba koja pati.
- Držite ljude odgovornima za njihovo ponašanje, ali ne kritizirajte ih zbog onog što jesu.
- Usredotočite se na ono što možete kontrolirati i pustite stvari koje ne možete, ali ne odustajte od vizija promjena i revolucije!
- Zadržite eksperimentalni stav i spremnost za istraživanje novih perspektiva i mogućnosti.
- Saznajte koji su vam okidači i kako se nositi njima. Prepoznajte nakupljanje osjećaja, eskalaciju i deeskalaciju u kriznim razdobljima.
- Zapamtite da grupa nije obećanje da će problemi biti riješeni, već siguran prostor za rad na problemima.
- I na kraju: znajte kada je trenutak da zanemarite sva pravila! Priroda nije uvijek čista i uredna. Ponekad su divlja komunikacija, spontanost i “kršenje svih pravila facilitacije” upravo ono što grupi u tom trenutku treba. Vješt facilitator i vješti sudionici mogu osjetiti kada su eruptirajući kaos i nesklad osvježavajući i vjerni duhu grupe i kada im se prepustiti. Nakon toga dolazi vrijeme da se sve izvrti unatrag i vrati osnovnom pravilu poštivanja redoslijeda i pažljivog slušanja.

Organiziranje javnih događanja

Vaša grupa može organizirati događaje za širu javnost – mogućnosti su neograničene: od radionica, tribina, predavanja, umjetničkih radionica, filmskih projekcija, žive glazbe, umjetničkih izložbi do ugošćavanja gdje svatko donosi svoju hranu. Ako ne znate gdje započeti, bacite pogled na sljedeća pitanja. Zatim uzmite u obzir sljedeći popis vrsta događaja.

Zašto organizirate događaj?

- Radi dijaloga o “psihičkim bolestima” i što one znače u svijetu koji je očito poremećen?
- Da biste stvorili siguran prostor gdje ljudi mogu ispričati svoje priče i naći zajednički interes?
- Da bi se razgovaralo o određenoj temi, kao što je sprječavanje suicida ili o lijekovima?
- Za razmjenu iskustava i informacija o cjelovitoj zdravstvenoj zaštiti i alternativni lijekovima?
- Za razgovor o aktivističkom sagorijevanju, stresu i traumi?
- Za razmjenu informacija o tretmanima liječenja i vještinama nošenja s tegobama?
- Za stvaranje mreže za bolju podršku psihičkom zdravlju jer su one koje postoje neprikladne?
- Za obrazovanje javnosti o problemima s ustaljenim sustavom i tretmanima te predlaganje alternativa?
- Radi prosvjedovanja o kršenju ljudskih prava i traženja promjena u sustavu? Da bi doveli do promjena u strukturama moći u vašoj školi ili lokalnoj vlasti?
- Da bi pružili informacije i preporuke o resursima i programima u zajednici? Radi podizanja svijesti o Projektu Icarus i drugim specifičnim projektima (op. prev. Poput projekata Ludruga)?
- Da bi inspirirali ljude i podijelili umjetničke/glazbene/plesne/spisateljske vještine s vašom zajednicom?
- Da bi ponudili pravni savjet osobama vezano uz pravne probleme, povlastice ili usluge?

Što se nadate
potaknuti?

Dijalog?

Aktivizam?

Podršku?

Redovita
okupljanja?

Zajednicu?

Dijeljenje
resursa?

Projekte?

Kreativnost?

Promjenu?

Različite vrste događanja

„Otvoreni mikrofon“ / Dijeljenje priča

Otvorite prostor gdje ljudi mogu čitati dijelove svojih zapisa ili dijeliti svoje osobne priče na neformalan način. Ova vrsta događanja je dobra za uključivanje puno ljudi i ne ovisi o osobnosti i samopouzdanju „izlagača“. novinarstvo; izrada fanzina; snalaženje u sustavu; savjetovanje jednakih (peers); šamanizam/misticizam i „psihičke bolesti“; nošenje s krizama; obrazovanje prijatelja i obitelji; „spoken word“ tj. večeri proze i poezije koje izražavaju društvene komentare; oporavljanje od zlostavljanja i traume; rasa, društveni položaj, rod i psihičko zdravlje; aktivizam i psihičko zdravlje, i slično. Upregnite maštu. Mogućnosti su beskrajne. Ponekad ovakav događaj može predstavljati prostor za javno istupanje, gdje su ljudi ohrabreni da govore svoju istinu u suprotnosti spram prikaza „psihičkih bolesti“ koji nas okružuju. Napravite mjesta da se čuje što više ljudi tako da se unaprijed jasno kaže da će svaka osoba dobiti određenu količinu vremena na temelju izražuća koliko ljudi želi govoriti ili čitati. Na primjer, ako imate 10 ljudi i jedan sat za podijeliti priče, svatko neka dobije 6 minuta vremena.

Grupa podrške

Radionice ili redovito održavane grupe za psihičku podršku mogu biti odlična i osnažujuća alternativa profesionalnoj i ustaljenoj grupnoj terapiji. Pročitajte više u poglavlju „Prostori za slušanje“ ovog vodiča.

Razmjena vještina

Razmjene vještina su moćna događanja gdje ljudi mogu dijeliti i učiti vještine na razne teme, bez ikoga tko se ponaša kao autoritet ili stručnjak. Sve što trebate učiniti je naći ljude koji su zainteresirani za podržavanje

radionica, osigurati vrijeme i mjesto, napraviti raspored i oglasiti događanje. Razmjena vještina na temu psihičkog zdravlja može uključivati teme radionica poput: psihičko zdravlje i kreativnost; trave i dodaci prehrani; razumijevanje psihofarmaka (lijekova); sprječavanje suicida;

Stres, profesionalno sagorijevanje i trauma aktivista

Suočavanje s policijom na prosvjedima i organiziranje hitnih kampanja za socijalnu pravdu dovodi do sagorijevanja, stresa i traume. Otvorite raspravu o tome kako se možemo bolje brinuti za sebe i jedni za druge, uključujući preventivne prakse opuštanja, kako se oporaviti od sagorijevanja i kako zacijeliti traume.

Filmske večeri / Prikazivanje filmova

Projicirajte film ili video povezan sa psihičkim zdravljem i poslije otvorite raspravu. Neki predloženi filmovi: Tarnation, Blade-runner (Istrebljivač), One

Flew Over the Cuckoo's Nest (Let iznad kukavičjeg gnijezda), Waking Life, A Beautiful Mind (Genijalni um), Girl Interrupted (Prekinuta mladost), Ordinary People (Obični ljudi), American Beauty (Vrtlog života), But I'm A Cheerleader, Hombre

mirando al sudeste (Man Facing Southeast), Affliction, Leaving Las Vegas (Napuštajući Las Ve-gas), Gattaca, Blue Sky, Fearless (Lice straha)...

Tribine

Pozovite 3-5 ljudi da podijele s vama njihove os-obne priče ili da govore o specifičnoj temi, kao što su zlostavljanje u sustavu skrbi za psihičko zdravlje ili holističko zdravlje. Dajte svakom govorniku izložite radove, te inspirirajte jedni druge. Saznajite 5-20 minuta za izlaganje, a potom otvorite prostor o proteklom Projekt Icarus izložbama na našoj web stranici.

Ključni elementi prostora slušanja:

- Ne govorite dok drugi govore i ne prekidajte druge. Ako netko prekine drugoga, obzirno ju/ ga zamolite da prestane. Pričajte jedan po jedan. Podižite ruke ili pričajte po redu.
- Ne žurite. Stvorite smireno i tiho mjesto bez prekidanja i ometanja.
- Dopustite trenutke tišine dok tražimo što reći.
- Dopustite da ljudi sami završe. Ne uskačite. Ako je vremena malo, neka grupa odluči što je fer i držite se toga.
- Nemojte reagirati niti govoriti automatski. Oslušajte kako vaše reakcije na ono što drugi govore odražavaju vaše iskustvo, a ne od osobe koja govori. Dajte si vremena da odgovorite iz dubljeg mjesta.
- Pitajte za dopuštenje prije davanja savjeta ili izravnog reagiranja na ono što je netko rekao. Ponekad ljudi samo žele da ih se sasluša.
- Kada vam netko odgovori ili udijeli savjet, dopustite si da uzmete što je korisno iz ponuđenih opcija, a ostalo ostavite radije nego da se branite ako se ne slažete.
- Slušajte kao primatelj, a ne kao kritičar. Zamislite različite perspektive i iskustva radije nego da pretpostavite da su poput vaših.

Facilitacija i samofacilitacija

S korijenima u učinkovitom slušanju, grupe mogu njegovati ozdravljenje i zajednicu kroz facilitaciju. Facilitatori pomažu grupi da učinkovitije sluša i pridaju posebnu pažnju na cjelokupne potrebe i usmjerenost svih uključenih, a ne samo na vlastite individualne potrebe. Facilitator treba izbjegavati pristranost, a ako je isuviše uključen u određenu temu onda je najbolje da netko drugi preuzme tu ulogu. Korisno je kada dvije osobe facilitiraju i kada facilitatori odražavaju raznolikost grupe kao što su spol, dob i rasa. Također je dobro udružiti iskusnijeg i manje iskusnog facilitatora i ponuditi novim ljudima priliku naučiti vještine facilitiranja.

Važno je da svatko ima na umu cjelokupne potrebe grupe i da svatko može pomoći grupi kroz samofacilitaciju.

Ključni elementi facilitacije i samofacilitacije

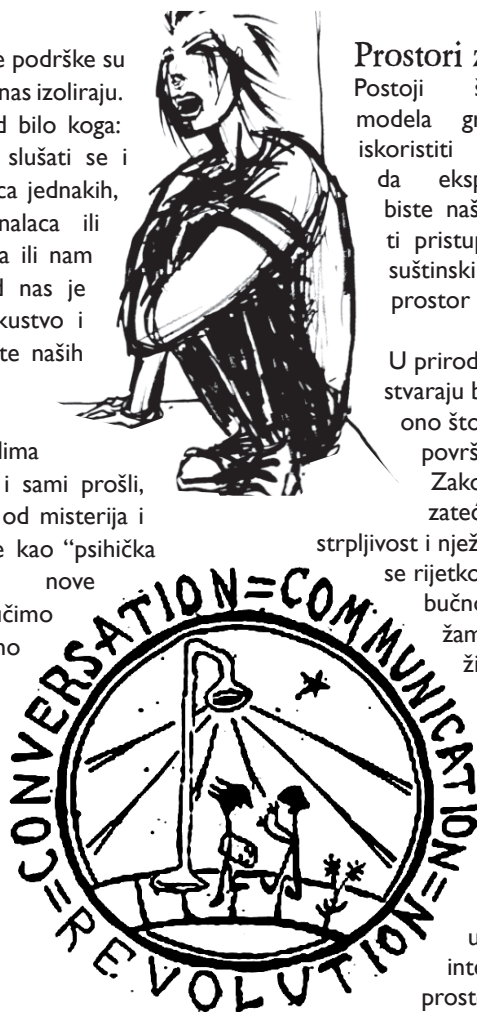
- Stvorite jasni dnevni red ili plan kako provesti zajedničko vrijeme.
- Vodite računa o vremenu tako da ljudi mogu završiti iznošenje svojih osjećaja bez da se osjećaju srezano ili nenaslušano. Zatvaranje sastanka s poštovanjem jednako je važno kao i otvaranje.
- Podsjetite sve da poštuju povjerljivost grupe tako da osjetljive informacije ne napuštaju sobu.
- Provjeravajte grupnu razinu energije i pozornosti, preusmjerite komunikaciju u slučaju da se raspršuje ili tone. Predložite pauze, vježbe, igre ili izmjene dnevnog reda ako je potrebno.

Stvaranje grupa uzajamne pomoći i Prostori za slušanje

U divljini nema zidova. Pijesak se miješa sa slanom vodom, ostavlja nanose u strujama, kiša kapa kroz kamenje. Kad se izgubimo u boli ludila, ono zbog čega zapravo patimo jesu zidovi izolacije. Želimo da netko shvati, da nas netko vidi, da netko bude s nama. Poput upornih zelenih vitica koje dosežu svoj cilj kroz bilo koje prepreke i kroz bilo koju ogradu, naša divlja osjećajna bića traže način da pronađu druge ljude. Probijanje kroz zidove i ostvarivanje povezanosti može nam značiti sve.

Uzajamna pomoć i grupe podrške su način rušenja zidova koji nas izoliraju. Nitko u grupi nije iznad bilo koga: uzajamna pomoć znači slušati se i pomagati si kao zajednica jednakih, bez plaćenih profesionalaca ili osoblja koje nas definira ili nam stoji na putu. Svaki od nas je stručnjak za vlastito iskustvo i svatko od nas je središte naših odluka – i nismo sami.

Kad se okupimo s ljudima koji su prošli što smo i sami prošli, ljudima koji dijele neke od misterija i patnji koje su označene kao “psihička bolest”, otkrivamo nove zemljovide kroz krizu, učimo nove načine da ostanemo zdravi i tkamo zajednicu solidarnosti kako bismo promijenili svijet. Otkrivamo nešto u srcu opasnog dara ludila: briga za druge je najčešće najbolji način da se brinemo za sebe!



Prostori za slušanje

Postoji široka raznolikost modela grupa koje možete iskoristiti i ohrabujemo vas da eksperimentirate kako biste našli najbolji za vas. Svi ti pristupi, doduše, dijele isti suštinski princip: stvoriti prostor za slušanje.

U prirodi, spokoj, tišina i nebo stvaraju beskrajn prostor da ono što je bitno izbije na površinu.

Zakoračite u divljinu i zateći ćete mirnu

strpljivost i nježnu podršku kakva se rijetko može pronaći u

bučnom, užurbanom žamoru naših urbanih

života. Korporativna uniformirana kultura

potiskuje istinsko slušanje i nameće

etikete, krute navike i

predrasudne ideje. Stvarna podrška i

briga znači slamanje uobičajenih načina

interakcije i susret u

prostorima istinskog djelotvornog slušanja.

Prezentacija / Predavanje

Pozovite nekoga s iskustvom govorenja ili istraživanja na određenu temu da održi prezentaciju, na primjer pisca, regionalnog aktivista ili zdravstvenog stručnjaka. Osigurajte prostor za sudjelovanje i pitanja.

Književna večer ili rasprava

Ako su ljudi u vašoj grupi pisali o psihičkom zdravlju, priredite čitanje u lokalnoj knjižari ili kafiću. Ako je izdana neka fascinantna nova knjiga ili knjiga koja potiče na diskusiju, priredite književnu večer kako biste diskutirali o njoj.

Priredite zabavu!

Da, moguće je imati zabavu kojoj je fokus na psihičkom zdravlju! Ne moramo plakati cijelo vrijeme. Prvo organizirajte da svatko donese nešto hrane, a onda pokrenite razgovor i pustite glazbu. Napravite tematsku zabavu – poput izrade rekvizita ili maski za nadolazeći prosvjed – stvarajte jedni uz druge. Organizirajte plesnjak psihičkog zdravlja jer je dobro za naše umove da pokrećemo naša tijela.

Glazba / Koncert / Priredba

Nađite bendove koji bi htjeli svirati s članovima vaše grupe. Neka kažu nešto o Projektu Icarus i/ili vašoj lokalnoj grupi. Naplatite manji iznos za ulaznicu kako biste zaradili novac za plaćanje troškova vaše lokalne grupe (kao što su troškovi fotokopiranja ili najma prostora). Ili priredite večer “otvorenog mikrofona” tijekom koje ljudi mogu izvoditi vlastitu glazbu.

Izložbe

Mnogi od nas označeni kao “psihički bolesni” su vrlo kreativni. Zatražite umjetnička

ostvarenja od svojih prijatelja i zajednice, pronađite prostor,

Štand na lokalnim događajima

Postavite štand Projekta Icarus na lokalnom koncertu, festivalu, konferenciji, studentskim sajmovima, prosvjedu, književnom sajmu, predstavljanjima fanzina ili drugom događanju (op. prev. Ukoliko to planirate, Ludruzi bi bilo drago surađivati.). Izložite literaturu Projekta Icarus, umjetnička ostvarenja ili tekstove članova vaše grupe, bavijesti o nadolazećim susretima i grupama ili kopije informacija koje ste prikupili o temama psihičkog zdravlja. Izvjesite šarene plakate i postere,

budite pristupačni i odgovarajte na pitanja. Imajte spremnu listu za kontakte u koju se zainteresirani mogu upisati i uključiti u vašu grupu.

Besplatni satovi vezani uz psihičko zdravlje / Diskusijske grupe

Uspostavite trajne diskusije na određene teme vezane uz psihičko zdravlje. Ako vaš grad ima decentralizirane i samoorganizirane mreže škola (freeskool), povežite se s njima da promoviraju vaš razred. Ako ne, rezervirajte

mjesto, napravite letke i učinite to sami.

Projekt Icarus radionice

Kontaktirajte lokalne škole, mjesne zajednice (društvene centre), konferencije, skupove, knjižare, aktivističke centre, klinike, knjižnice, festivale, samoorganizirane mreže škola, kolektive i alternativne knjižare/knjižnice i pitajte možete li održati Projekt Icarus radionicu da pokrenete raspravu i podignete osviještenost oko pitanja psihičkog zdravlja. Za više informacija kako održati radionicu, pogledajte sljedeće poglavlje.



Organiziranje Projekt Icarus radionice

Prva Projekt Icarus radionica bila je skromni odgovor na jako tužnu tragediju. Prekrasna prijateljica i aktivistica Sera Bilizikian uzletjela je preblizu suncu i počinila samoubojstvo početkom 2002. Mnogim je ljudima u našoj zajednici postalo jasno da je otvoreni dijalog o psihičkim problemima, i kako oni utječu na sve nas, otpočeo s velikim zakašnjenjem.

Te je zime Sascha, jedan od osnivača Icarus Projekta, vozio diljem zemlje u starom kamionetu i održavao neformalne radionice pod naslovima poput “Hodanje po rubu ludila: Navigiranje svijetom psihičkog zdravlja kao radikalnost u 21. stoljeću” po mjesnim zajednicama i dnevnim boravcima. Pojavilo bi se obično 15 do 30 ljudi i razgovarali bi satima. Prethodno nije učinio ništa nalik ovom ili čuo da takvo što radi netko drugi, ali bio je to veliki uspjeh. Godinu i pol dana kasnije Sascha i Ashley objavili su kolaž-tekst Projekta Icarus “Navigirajući prostorom između genijalnosti i ludila” i vratili se na cestu kako bi organizirali Projekt Icarus diskusije na mjestima sve od svojih starih škola i kuća-zajednica pa do čekaonica u Wyomingu i aktivističkih prostora u Detroitu. Bilo je nevjerojatno utjecajno otkriti da dijeljenje najtežih, intimnih, zastrašujućih, inspirirajućih dijelova naših života može pomoći stotinama ljudi. Bilo je nevjerojatno utjecajno za ljude koji su se okupili shvatiti da nisu sami.

Uspjeh naših ranih radionica je bila, čini se, zaista velika iskrenost oko najtežih pitanja. Bez sumnje, rasprave koje su trajale satima bile su one koje smo na početku otvorili vlastitim iskustvima, najtamnijim i najparadoksalnijim dijelovima svoje psihe. Govoreći o pitanjima čujenja glasova, podnošenju neizdržive uznemirenosti, strahotnog osjećaja da ćemo poludjeti, zapitkivanja jesmo li izgubili šansu za prosvjetljenjem, ili bivajući uvjereni da nema drugog izlaza osim samoubojstva – i preživljavanju svega toga – ohrabrilo je druge ljude da se otvore i progovore o svojim velikim pitanjima i složenim povijestima. Ohrabujemo vas da budete što otvoreniji prema vlastitim iskustvima. To će pak ohrabriti ljude da vam vjeruju.

Osnovni format za radionicu Projekta Icarus:

- Koliko god je moguće, postavite stolice u krug tako da se ljudi mogu vidjeti.
- Zaželite ljudima dobrodošlicu.
- Ukoliko je grupa dovoljno mala, svima se posebno predstavite.
- Opišite viziju Projekta Icarus, na primjer čitajući Viziju i ciljeve.
- Počnite s pričom kako vas je osobno iskustvo zainteresiralo za ovu problematiku.
- Podržite raspravu na osnovu odgovora prisutnih ljudi, priča i problema, ili se, za potaknuti raspravu, služite nizom pitanja s otvorenim završecima.
- Ohrabrite sudionike da razmijene kontakte i da se nastave družiti nakon radionice, prosljede listu s kontaktima.

Pitanja za raspravu na radionicama i grupama

Postavljanje serije pitanja može biti odličan način za usmjeravanje rasprave na radionici u dubokim i značajnim smjerovima. Smišljajte ideje unaprijed, ako vam odgovara uključite:

- Što znači biti “psihički bolestan”?
- Koje su implikacije etikete da smo bolesni od strane društva koje je očito bolesno?
- Kako shvatiti što je društveno, a što naše ludilo, i kada je teško povući jasne granice?
- Je li ludilo kontinuum radije nego set definicija i dijagnoza?
- Što znači vidjeti naše ludilo kao potencijalno opasan dar?
- Koji alternativni okviri postoje za objašnjenje naših psihičkih tegoba?
- Možemo li sagledati ulogu rase, društvenog položaja, roda i drugih aspekata identiteta u oblikovanju naših tegoba, a svejedno preuzeti odgovornost za sebe?
- Mogu li nam dijagnostičke etikete pomoći da vidimo obrasce bez da nas stave u kutiju ili da postanu samoostvarujuća proročanstva?
- Kada ponašanje postaje disfunkcionalno?
- Možemo li sami za sebe definirati kako izgleda i kako osjećamo zadovoljavajuću razinu funkcioniranja?
- Kakva su nam prakse liječenja i dobrobiti pomogle da se osjećamo bolje?
- Koji su “rani znakovi upozorenja” koji nam ukazuju da se moramo više pobrinuti za svoju dobrobit i zdravlje?
- Kako skrbimo jedni za druge i za sebe?
- Kako možemo poštivati odluku za uzimanjem psihofarmaka, ali i dalje biti iskreni o rizicima vezanima uz te lijekove?
- Kako možemo poštivati odluke za iskušavanje alternativnih tretmana i/ili odbacivanje konvencionalnih medicinskih tretmana?
- Kako možemo poštivati izbor povremenog konzumiranja droga kad se njihova upotreba čini autodestruktivnom?
- Koje su nam opcije kada mi, ili netko koga znamo, upada u krizu?
- O kojim se temama ne razgovara u našoj zajednici, a želimo da se razgovara?
- S čime se ljudi bore i kako možemo naći bolje načine za razgovor o tome?