

Ludruga

Nove vizije i modeli brige o psihičkom zdravlju unutar zajednice

100% ljudi, 100% psihički raznoliki

Poticanje otvorenog dijaloga o psihičkoj raznolikosti u javnosti, u struci i u društvu

Psihička raznolikost je sveobuhvatan pojam za ustaljenije pojmove poput psihičkog zdravlja i psihičkih "bolesti". Njome se kazuje priča o raznolikom kontinuumu ljudskih iskustava i izričaja, njihovih značenja te reakcija i pogleda na njih.

Psihoraznolikost je zapravo razgovor o tome što znači biti čovjek, sa svim ljudskim proživljavanjima, ona je dijalog između ljudi i dijaloga unutar zajednice.

Kao što su bioraznolikost i briga za nju mjera zdravlja ekosustava, tako su psihoraznolikost i briga za nju mjera zdravlja ljudskih zajednica.

Otvoreni dijalog
Samoorganizacija
Samozastupanje
Detabuizacija
Destigmatizacija

Ljudska prava
Kampanje
Socijalne usluge
Edukacija
Facilitacija

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

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

Margaret Mead

Ludruga

PRVA, JEDINA, PROGRESIVNA,
INOVATIVNA I NEOPHODNA!

Ludruga, temeljena na **jednakosti**, okuplja osobe s tegobnim, intenzivnim i/ili neuobičajenim proživljavanjima i stanjima svijesti, suputnike, saveznike i stručnjake.

Jednakost u raznolikosti se ne dešava namjerom, već se stvara i kultivira u odnosu, trudu te otvorenim očima i srcem. U dijalogu se različite strane slobodno izraze, te uz uzajamno podržavanje, čak i kroz konflikt, susretnu.

Ludruga je, u skladu s politikom **pokreta jednakih** (*peer movement*), većinski vođena od strane osoba s iskustvima psihijatrijskog liječenja, odnosno primarno je zajednica i projekt od ljudi i za ljude obilježene psihičkim "poremećajima".

Samoorganizacijom i depatologizacijom postizemo da se s pozicija manje moći, iz uglavnom potlačenih uloga disfunkcionalnih psihijatrijskih pacijenata, grupiramo, **međusobno osnažimo** i postanemo spremni za jednakost i dijalog.

Ludruga stvara prostor za kreativnost i transformaciju u represivnom i oštećenom svijetu, pružamo si međusobnu podršku i savjet, te stvaramo mrežu dajući podršku i savjet drugima dok oni uče kako to činiti dalje.

Iz preporuke Pravobraniteljice za osobe s invaliditetom:

Psihijatrijski liječene osobe uvelike zaostaju u samoorganiziranju i samozastupanju, teško su pogođene stigmatizacijom što pridonosi izolaciji. Ono što razlikuje Ludrugu od malobrojnih udruga koje okupljaju takve osobe je inovativan pristup psihičkom zdravlju, posredovanje u prenošenju vrlo uspješnih, a na ovim prostorima malo poznatih terapijskih modela i oblika podrške, te ponajviše činjenica da u upravljanju i aktivnostima udruge sudjeluju same osobe koje se na taj način osnažuju, a ujedno im se pruža izvanbolnička podrška koja u ovom trenutku u Hrvatskoj nije osigurana.

Ciljevi koje si je zacrtala Ludruga te njezine dosadašnje aktivnosti na najbolji način doprinose ostvarenju međunarodno preuzetih obveza Republike Hrvatske na području zaštite prava i povećanja kvalitete života osoba s psihosocijalnim invaliditetom te izražavamo svoju punu podršku njihovom radu i preporuku da nadležni u okviru svojih mogućnosti poduzmu sve što je potrebno kako bi se ova izuzetno vrijedna inicijativa nastavila širiti.

AKTIVNOSTI LUDRUGE

Inspirativni i kreativni javni događaji

Grupe uzajamne podrške

Projekcije dokumentarnih filmova

Akcije koje pokazuju i zahtijevaju promjenu

Aktiviranje zajednice

Ludruženje

Oснаživanje i obrazovanje stručnjaka po iskustvu

Do-obrazovanje saveznika i stručnjaka po profesiji

Radni sastanci i promišljanje politike Ludruge

Suradnje (lokalne, regionalne i međunarodne)

Publikacije i prevođenje

Stvaranje knjižnice i videoteke

Seminari i radionice

Edukacije i studijska putovanja

Umjetnički i kreativni projekti

Razmjena vještina i resursa

IZDANJA LUDRUGE



**Vodič za skidanje sa psihofarmaka:
Pristup smanjenja štete**

- Ni za, ni protiv lijekova, već za:
- pravo na informiranost o učincima
- pravo na izbor i odlučivanje
- pravo na dostupnost alternativa

**Prijateljstvo je najbolji lijek:
Vodič za osnivanje
mreža podrške
za psihičko zdravlje
unutar zajednice**



www.ludruga.org
udruga@ludruga.org
097 773 5836

Ludruga 100% ljudi

CILJEVI LUDRUGE

Glavni cilj Ludruge je promicati nove vizije, politike, kulture i modele psihičkog zdravlja i psihoraznolikosti unutar zajednice.

STVORITI I RAZVIJATI POLITIKU PSIHORAZNOLIKOSTI

- Otvoriti javni prostor i ponuditi sadržaj za dijalog o psihičkoj raznolikosti, njenom značenju i doprinosu društvu.
- Afirmirati politiku psihoraznolikosti na principima neisključivosti i višeznačnosti psihičkih proživljavanja na osobnoj i društvenoj razini.
- Poticati kritičko promišljanje biopsihijatrije, psihičkih bolesti i funkcioniranja ustaljenog sustava zaštite psihičkog zdravlja, te predlagati i zalagati se za učinkovite promjene i alternativne modele.
- Poticati detabuizaciju tegobnih, intenzivnih i/ili neuobičajenih proživljavanja i stanja svijesti.
- Poticati destigmatizaciju osoba s tegobnim, intenzivnim i/ili neuobičajenim proživljavanjima i stanjima svijesti, koje se najčešće dijagnosticiraju kao psihički bolesne.

RAZVIJATI POLITIKU ZAJEDNICE I JEDNAKOSTI

- Promicati i razvijati cjelovite načine odnošenja prema psihičkoj raznolikosti, intrapersonalnoj i interpersonalnoj, temeljene ponajprije na ulozi zajednice i društva, te jednakosti.
- Unaprijediti kvalitetu življenja i jačati psihosocijalni, psihofizički i kreativni potencijal pojedinaca i zajednice putem stvaranja mreža i samoorganizacije unutar zajednice.
- Istimati i kultivirati svjesnost o pripadnosti globalnim društvenim, psihičkim, duhovnim i ekološkim sustavima, uz razvoj osobne i društvene odgovornosti.

GORUĆI PROBLEMI

- Izolacija, nepovezanost i socijalna isključenost ljudi s teškoćama
 - Tabui i stigme unutar društva
 - Otušeni potencijal zajedništva, potlačenost i onemoćalost
- Izrazita dominacija biopsihijatrije i farmakoterapije
 - Prognoziiranje teškog/nemogućeg oporavka
 - Prisilna hospitalizacija i postupci (zatvaranje, vezivanje, lijekovi, izolacija)
 - Oduzimanje poslovne sposobnosti tj. stavljanje pod skrbništvo

KAKO JE NASTALA LUDRUGA?

Ludruženje je počelo u rujnu 2011., u Zagrebu, s radionicama i javnim događanjem "Oslušivanje ludila" gdje su predstavljeni inovativni i visoko uspješni inozemni modeli rada u području psihičkog zdravlja. Interes i odjek je bio velik te se pokazala izrazita potreba za nastavkom (lu)druženja i sprovođenjem predstavljenih modela.

Slijedom toga se samoorganizirala mala grupa velikih snova koja je prerasla u Ludrugu. To su bila, i dan danas su, okupljanja, druženja i radni sastanci za pamćenje: proživljavanja i teoretiziranja, hrabrosti i strahovi, ratovi i mirenja, smijehovi, grljenja, plakanja, sanjarenja, "biseri" i "hitovi" te gomila strpljenja, razumijevanja, ljubavi i dubine.

U rujnu 2012., u Kući ljudskih prava u Zagrebu, organiziran je "Koji ljudi tjedan!" s misijom otvaranja prostora za dijalog o psihičkoj raznolikosti, osnaživanja ljudi i zajednice stvaranjem mreža podrške te edukacije o novim vizijama zaštite i brige o psihičkoj raznolikosti.

Tijekom Ludog tjedna po prvi puta je u široj regiji predstavljen i započet globalni mrežni pokret jednakih, odnosno pokret korisnika i preživjelih psihijatrije, temeljen na samoorganizaciji i samozastupanju; predstavljene su nove vizije i vrlo uspješni inozemni modeli brige o psihičkom zdravlju koji se temelje na ulozi zajednice, a ne na primarnoj terapiji lijekovima; pokrenuta je lančana reakcija osnaživanja članova u stručnjake po iskustvu kroz edukaciju, aktivno djelovanje i daljnje prenošenje znanja; započeto je stvaranje mreže stručnjaka i suradnika. Postignut je zamjetan odjek u javnosti, u aktivističkim krugovima (vezanima za ljudska prava i psihičko zdravlje) te u stručnim krugovima.

To je značilo početak otapanja "debelog leda" dominacije biomedicinskih, farmakoindustrijskih, patologizirajućih i izolirajućih diskursa u društvu.

Želimo promjenu društvene svijesti: da svi počnu uviđati da smo svi 100% ljudi u jednoj prekrasnoj zajedničkoj ljudnici!

SERIJE PROJEKCIJA ČUDESNO INSPIRATIVNIH DOKUMENTARNIH FILMOVA

- krećemo početkom 2013. -
- javite nam se ukoliko želite organizirati projekcije u vašem gradu -

Filmovi koje je prevela Ludruga ne adresiraju samo psihičko zdravlje, već društvo u cijelosti!



Otvoreni dijalog (2011.) - alternativni finski pristup liječenju psihoza

Iscjeljujući domovi (2011.) - oporavak od psihoze bez lijekova u udomiteljskim obiteljima na švedskom selu

Uzmi ova slomljena krila (2008.) - priča dvije nevjerojatne Amerikanke o oporavku od shizofrenije bez lijekova

Čujenje glasova (1995.) - međunarodni pokret i grupe podrške diljem svijeta

Izlaz (Iz-hod) (2012.) - slovenska priča o nužnosti deinstitutionalizacije: 700 km dugo aktivističko pješčenje kroz ustanove i prikaz odnosa države prema psihičkom zdravlju

BUDUĆI PROJEKTI I SNOVI

Ludruga ima luude snove i projekte kojima su zajednički nazivnici **socijalni model zaštite psihičkog zdravlja i aktiviranje zajednice**. Spomenut ćemo ključne riječi: **proizvodnja i socijalno poduzetništvo, brižno seosko imanje (care farm), krizne intervencije, regionalna mreža pokreta jednakih...**

Osim radnog prostora sanjamo i **sveobuhvatni san - Luda kuća**: sjedište Ludruge u kući, s radnim, uredskim te prostorom za grupne aktivnosti, bibliotekom i prostorom za smještaj članova/korisnika u krizi vodeći se visoko učinkovitim modelima poput *Soteria House, Diabasis, Open Dialogue, Family Care Foundation* i sl.

KAKO NAM MOŽETE POMOĆI? - RADNI PROSTOR I OPREMA

Do ispunjenja sna Lude kuće Ludruge, ukoliko nam možete izaći u susret ili imate prijedlog gdje da se okučimo - javite nam - hvala! **Radni prostor** nam treba po par sati dnevno, u bilo koje doba dana, bilo da je **uredski prostor i/ili prostor za grupe podrške** od cca 10ak ljudi, u kući ili stanu.

Potrebni su nam i drugi oblici pomoći: financijska podrška, uredska i informatička oprema, tiskarske usluge, pomoć u opremanju ureda i drugih radnih prostora, rashodovana i rabljena imovina, vozilo, putničko kombi vozilo...

Ludruga . Bistranska 5 . Zagreb

Žiro račun 2402006-1100635805 . OIB 17751886692