



Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen

Ljubljanska ulica 5, 2000 Maribor
Pošto prejemamo na p.p. 640, 2103 Maribor
M 041 665 000 (po 17. uri)
info@kvcb.si, www.kvcb.si

Društvo za KVČB objavlja

Šola za osebe s KVČB

Nadaljevalna šola – Delavnica: Komunikacije bolnik-zdravnik

V času med 29. 5. in 2. 6. 2014 je Društvo za KVČB organiziralo izobraževanje za odrasle osebe s KVČB na temo: Komunikacije bolnik- zdravnik. Nadaljevalna šola je potekala v Rogaški Slatini v hotelu Sava-Zagreb.

Pozdrav s spoznavanjem

Potem, ko smo v četrtek prispeli in se namestili v sobah, smo se ob 17. uri zbrali v predavalnici. Vsak izmed nas je v nekaj stavkih povedal nekaj o sebi, da smo se med seboj bolje spoznali. Naša sošolka Mira nas je toplo pozdravila s poimenskim horoskopom za vsakega udeleženca in ves čas seminarja skrbela, da smo se družili in imeli lepo. Nato je sledilo predavanje gospe Klavdije Gornik.

Po prvem predavanju nas je naša predsednica Mateja seznanila z delom društva, njegovimi posebnimi socialnimi programi in organizacijo ter izvedbo šole za bolnike s KVČB. Zanimanje za udeležbo na šolah je večje od finančnih možnosti, zato ne pridemo vedno na vrsto. V septembru bo v Sloveniji mednarodni kongres KVČB, kjer bo zaželjena naša pomoč.

Strokovna predavanja, delavnice

Naš terapevtski program smo vsako jutro pričeli s 45 minutno jogo.

1.predavanje : gospa Klavdija Gornik: **Komunikacija – kaj to sploh je, zakaj je pomembna?**

Razložila nam je vrste in pomen komunikacij in kako pride do nesporazumov v medsebojnem komuniciranju.

Trudimo se zbrano poslušati, brez vrivanja naših misli, sodb in nasvetov. Pokažemo, da pripovedovalca razumemo, ni pa potrebno, da se z njim tudi strinjamo. Da ne bo nesporazuma, še kaj vprašamo, ponovimo in naredimo zaključek. Po branih navodilih smo risali črte in ker je vsak informacijo razumel drugače so bile risbe popolnoma različne. Ne smemo pa pozabiti še na osebni stik –to je 6 objemov na dan.



Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen

Ljubljanska ulica 5, 2000 Maribor
Pošto prejemamo na p.p. 640, 2103 Maribor
M 041 665 000 (po 17. uri)
info@kvcb.si, www.kvcb.si

2. delavnica: Ingrid Plankar mag. farm. psihoalit.psihoterap.: **Komunikacija s partnerjem, sodelavci.**

Vsebina govora predstavlja le 7% celotne komunikacije sledi 38% glas in kar 55% je govorica telesa.

Skozi življenje se nam nabere veliko razočaranja, krivde, nespoštovanje do sebe. Ta potlačena čustva moramo predelati, ker nam otežujejo življenje. Dobili smo veliko nasvetov kako si pomagamo, pri izražanju čustev.

Za dobro komunikacijo smo vsi enako odgovorni. Če nismo dovolj umirjeni, pogovor nadaljujemo kasneje.

Drug drugemu smo povedali zgodbo in nato smo jo obnovili.

Brez odmora smo 3 ure navdušeno sodelovali in sledili naši predavateljici.

3. delavnica: gospa Pika Bensa, psihoterapevtka: **Pomen komunikacije bolnik – zdravnik**

Pogovarjali smo se o naših težavah v sporazumevanju z zdravnikom. Kaj pričakujemo od zdravnika, kako bi izboljšali odnos z zdravstvenim osebjem in kakšne so naše pravice.

Razdelili smo se v pare in deset minut smo drug drugemu pripovedovali o sebi. Kratek povzetek pogovora smo povedali še našim sošolcem. Vadili smo se v zbranem pripovedovanju in poslušanju.

4. sprostitveno terapevtska delavnica: **Keltski drevesni horoskop**

Naša sošolka Mira nam je predstavila za vsakega posebej Keltski drevesni horoskop. Opisala nam je lastnosti dreves, ki določajo posamezno obdobje, ko imamo rojstni dan. Bilo je poučno in zabavno.

5. delavnica: Metka Komar, univ.dipl.ekon: **Kako reči ne**

Tudi tokrat smo bili vsi aktivno sodelovali in si med seboj izmenjali izkušnje.

Pod vodstvom gospe Komar smo se postavili zase in brez občutka krivde in opravičevanja rekli NE.

Naučili smo se postaviti svoje zahteve brez predhodnega opravičevanja, pojasnjevanja....

V medsebojnih odnosih je zelo pomembno tudi sprejemanje kritike, ko mirno rečemo, to je tvoje mnenje, razumem, da tako misliš....

Z asertivnim izražanjem smo vadili v opisovanju situacije, izražali svoja čustva, potrebe in na koncu povedali še svojo zahtevo.

6. predavanje: mag. Tatjana Cvetko, dr. družinske med.: **Komunikacija v amb. splošne medicine**

Dr. Tatjana Cvetko nam je svetovala, kako se sporazumevamo z zdravnikom, da izpolni naša pričakovanja. Za obisk pri zdravniku si zapišemo vse o poteku naše bolezni in pripravimo vprašanja.



Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen

Ljubljanska ulica 5, 2000 Maribor
Pošto prejemamo na p.p. 640, 2103 Maribor
M 041 665 000 (po 17. uri)
info@kvcb.si, www.kvcb.si

Pokazala nam je nekaj kratkih igranih filmov z negativno in pozitivno komunikacijo med bolnikom in zdravnikom.

Zaključek

Kot vse dosedanje šole je bila tudi ta zelo zanimiva in poučna. Seveda brez dobrega programa in njegove izvedbe kjer smo vsi aktivno in z veseljem sodelovali, ne bi bila šola tako uspešna.

Vsi udeleženci smo povedali svoje mnenje in vtise o šoli.

Vsa predavanja so nam bila zanimiva, posebej sta se nas dotaknili temi: Kako reči ne in komunikacija s partnerjem in sodelavci. V komunikacijo smo se zelo poglobili in našli veliko primernih rešitev za izboljšanje medsebojnih odnosov. Želimo si še kakšno tako poglobljeno delavnico na to temo.

Slišali smo tudi veliko dobrih nasvetov za sporazumevanje z zdravnikom in ostalim zdravstvenim osebjem.

Predavateljica gospa Metka Komar nas je še posebej navdušila, ko nam je poslala pisno gradivo za njeno delavnico –Kako reči ne.

In tako je minila zanimiva šola, polna lepih vtisov, poglobljenih prijateljskih vezi in sproščanja. Na koncu smo se vsi toplo objeli in si zaželeli, da nas Mateja in Dušan kmalu presenetita z zanimivo delavnico.

Ljubljana, 5.6.2014

Alenka Čop