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

POROČILO S ŠPORTNO PSIHOLOŠKEGA VIKENDA Z DELAVNICAMI V ŠPORTNEM CENTRU TRIGLAV POKLJUKA OD 13.-15.05.2022

Tea Rozman & Katarina Fabjan

Pretekli vikend smo preživeli na Pokljuki v športno-psihološkem duhu.

V petek, 13.05.2022 smo se zbrali na Pokljuki okoli 17. ure. Zaradi gneč in zaprtja avtoceste smo program malce prilagodili in se najprej odpravili na večerjo ob 18.00 in se nato, ob 19.00 dobili v sejni sobi na uvodni predstavitvi oz. uvodnem sestanku. Na steni je visela risba Slovenske državne meje.

Sestanek je začela predsednica društva ga. Mateja Saje, kjer nam je namenila nekaj uvodnih besed. Uvodnemu delu je sledila predstavitev udeležencev vikenda. Vsak izmed prisotnih je najprej prejel kartico s svojim imenom, ki jo je postavil na mizo pred sebe, nato pa smo po vrsti stopali pred tablo, kjer nam je Mateja podala še en listek z našim imenom, ki smo ga nalepili na risbo Slovenije. Vsak ga je nalepil na mesto iz kjer prihaja, povedal je svoje ime in nekaj o samem mestu, njegovih zanimivostih in po čem je znan. Ko smo s tem delom zaključili smo začeli z naslednjim delom, kjer smo se predstavili, kaj v življenju počnemo, koliko otrok imamo, hobiji, itd. Vsak je povedal nekaj besed o sebi. To smo naredili tako, da smo si metali klobčič volne in ustvarjali mrežo med nami. Ta mreža nas je simbolično povezala in ustvarila nove vezi med nami. Skupina je bila velika. Bilo nas je preko 20 vseh starosti. Veliko mladih in starejših, ter nekaj srednje starosti.

Po uvodnem delu je sledil družabni večer. Žal je bil napovedano polno dežja, tako da smo izpustili pohode v naravi in se družili znotraj hotela. Vsak se je odločil za svojo aktivnost, nekateri smo najprej odigrali igro namiznega nogometa in se nato preselili dol, kjer smo igrali še namizni tenis. Sčasoma se nas je spodaj v prostoru nabralo ogromno in tako smo se lahko še bolje spoznali. Tako preko namiznega tenisa kot tudi s pogovori medtem, ko smo čakali, da smo prišli na vrsto. Tukaj se je odprlo tudi več pogovorov glede bolezni, soočanja z njo in predvsem hvaležni smo lahko bili za vsako delitev posameznika in tako spoznavanje novih razsežnosti bolezni in predvsem to, kako različna je lahko naša bolezen. Nekaj izmed nas je pogovore nadaljevalo v jedilnici, pozneje v noč.

Nato je že bil čas za spanje.

Soboto, 14.05.2022, smo pričeli z zajtrkom, kjer smo se tudi že več odprli in nadaljevali pogovore od prejšnjega dne. Potem pa je bil že čas za psihološke delavnice, ki so se pričele že ob 9.00.

Prva delavnica se je imenovala ''Faktorji, ki vplivajo na potek prilagajanja bolezni KVČB ter soočanje z občutki nemoči, negotovosti in nevednosti''. Psihološke delavnice je vodila doktorantka psihoterapije ga. Ingrid Plankar. Odlična govornica, njeno predavanje je bilo poenostavljeno, polno življenjskih primerov, tudi njenih osebnih, kar nam je dalo možnost, da smo si lažje predstavljali teorijo psihologije, ki nam jo je razlagala in se tako z njo tudi poistovetili.

Obe delavnici, ki sta bili v soboto sta bili zelo prepleteni. Vse skupaj je bilo zelo povezano, prva delavnica ni imela zaključka, kot tudi druga, ni imela začetka. Padli smo v določeno temo, ki smo jo razvijali postopoma glede na diapozitive.

Začeli smo pogovor o razvojni teoriji. Ingrid nam je razložila ''po domače'' kaj je razvojna terapija13, koliko stopenj ima, kaj pomeni in s čim se ukvarja. Spodbujala je da vsak izmed nas vstopi v svoje obdobje otroštva in mladostnišva, najde vzorce, ki so mu bili dani tako s strani staršev kot okolja, naj razmisli kaj je iz tega obdobja prinesel, kaj je v določenem obdobju pustil in ali je možnost, da bi lahko se v spomine vračal in vzorce, čustva, ki jih je doživel reševal in o njih govoril. Z ogromno primeri nam je dala misliti, kaj se nam je kot otrokom dogajalo in se tega sploh ne zavedamo. Ker smo bili mešana skupina in jih je veliko imelo že otroke, je Ingrid dala ogromno primerov kako in s čim vplivamo na otroke. In nekateri, ki nimajo še otrok in so še vedno precej vezani na svoje starše so lahko dali uvid iz druge strani. Bilo je odlično dopolnjevanje in opazovanje vseh perspektiv. Ta del je bil precej daljši, kjer smo raziskali tudi že nekatera čustva in se precej odprli.

Nato smo nadaljevali s čustvenimi odzivi na bolezen. Kako se s tem spopadamo in kaj smo čutili in kaj še vedno občutimo. Opisovati smo morali čustva, se spraševati ali kaj zapiramo/držimo v sebi, kaj kontroliramo in zakaj je temu tako. Delili smo svoje zgodbe, kaj smo se naučili, s čim se še vedno spopadamo.

Ingrid nas je spodbujala k razmišljanju in deljenju. Razlagala nam je razliko med strahom in zaskrbljenostjo ter kako se lahko z njo spopadamo. Dotaknili smo se tudi jeze, kako se jeza preslikava v druga čustva in kako nad tem nimamo nadzora, zakaj jezo pogosto držimo v sebi in smo posledično zaradi tega bolj žalostni. Zanimivo je bilo razmišljati kako pogosto sebe krivimo za določene stvari in iskati vzroke zakaj. Ponavadi krivda ne zraste v nas samih ampak čutimo nek strah, ki prihaja od druge osebe, ki se v nas razvije v krivdo do samih sebe.

Govorili smo tudi kako vsa ta čustva vplivajo na telo. Kako, če čustva ne razrešujemo in jih držimo v sebi, privrejo ven v obliki bolezni, zagonov, poslabšanj, itd. Govorili smo o tem, da je v črevesju enterično živčevje in kako pomembno je, da je črevesjo zdravo, da nam lahko pomaga tudi pri psihološkem vidiku nas. Če črevesje ni zdravo bo to vplivalo tudi na čustvovanje in počutje.

Skozi celotono delavnico, predvsem v začetnem delu, je bilo nekaj sodelovanja s strani članov, predvsem enih in istih, medtem, ko se nekateri niso želeli odpreti in deliti svoja čustva in doživljanja. Žal se tudi ob spodbudi niso želeli odpreti, kar je mogoče vplivalo tudi na preostali, bolj aktiven del, da so se malo bolj umirili, saj niso želeli biti ves čas tisti, ki bi govorili. Nekateri so se zelo odprli med premori in kasneje na večerji, ter delili svoje zgodbe. Mogoče je bila skupina prevelika in posledično tudi strah pred deljenjem svoje zgodbe prevelik.

Kot že omenjeno, smo se pri prvemu delu delavnice precej razgovorili in nam je zmanjkalo časa za preostali del delavnice z naslovom ''Bolečina je ''notranji krik'', ki vabi k novim spoznanjem o sebi in življenjskim spremembam pri KVČB''.

Ta del predavanja smo govorili o čustvenih odzivih ob bolezni/ na bolezen. Najbolj smo se osredotočili na čustva kot so nemoč, negotovost, nevednost in otopelost. Šli smo skozi različne primere občutkov, ki predstavljajo ta čustva, ter sami sebe opazovali ali se najdemo v njih. Posvetili smo se tudi temu, kako ravnati oziroma kako se odzvati na čustva, ki se vzbudijo ob bolezni.

Za konec drugega dela delavnice smo se osredotočili še na obrambne mehanizme, ki se delijo na zrele obrambe, nevrotične obrambe in nezrele obrambe. Vsako vrsto obrambe smo posebej razčlenili ter kdor je želel tudi delili v katerih situacijah se ti obrambni mehanizmi pojavijo.

Po delavnici smo imeli čas za počitek in kratek sprehod po gozdu na Pokljuki, saj nam je delavnica dala veliko za misliti in smo potrebovali malo časa za sebe, da smo ozavestili vsa vzbujena čustva in misli.

Nato smo se vsi zbrali na večerji.

Sobotni večer je bil namenjen druženju. Nekaj se jih je zbralo v predavalnici in so se igrali Activity, drugi smo se pa spopadli na mizi namiznega tenisa, saj smo imeli nekaj nezaključenih iger prejšnjega večera. V obeh

skupinah je bilo čutiti veliko pozitivne tekmovalnosti in borbe. Po zaključenih spopadih smo v prijetni družbi gledali Evrovizijo in navijali za svoje favorite, nato smo se odpravili utrujeni spat, saj je bil dan zelo naporen.

V nedeljo, 15.4.2022, smo se prebudili v sončno jutro in smo se dobili na še enem odličnem hotelskem zajtrku. Temu je sledilo pakiranje in odjava iz hotela. Okoli 10 ure smo se zbrali v predavalnici, kjer smo opravili evalvacijo ter se zahvalili ga. Mateji Saje in vsem, ki so ji pomagali pri organizaciji odličnega vikenda.

Kmalu za tem smo se opravili na igrišče pred hotelom, kjer so nas že pričakali poligoni za tekmovanje Igre brez meja. Tekmovalci smo se razvrstili v dve ekipi in sicer skupina Lisčke in Gamsi. Pomerili smo se kar v petih igrah, vsaka je zahtevala veliko koncentracije, gibljivosti, ekipnega dela ter vztrajnosti. Zadnja igra vleke vrvi je bila odločilna. Ekipa Lisičke smo z odlično taktiko cukanja nasprotne ekipe zmagali Igre brez meja. Tako smo v nasmejanem ekipnem duhu zaključili vikend.

Sam vikend je bil zelo uspešen bil je polen novih in zanimivih informacij ter nekateri smo med sabo stkali posebno vez. Vez, ki jo želimo še naprej ohranjati, saj nas združuje ne le bolezen ampak sama miselnost o življenju. Ob deljenju različnih zgodb, različnih generacij, predvsem zgodb ljudi, ki so že starši in nas, ki smo otroci, smo postali na koncu delavnic bolj odprti za pogled na situacije skozi oči starša oziroma otroka.