

# SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA 2020



Življenje z izkušnjo osebnostne motnje:  
kako razpletati vozle zapletenih odnosov?



Program sofinancira  
Ministrstvo za zdravje RS



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



# Svojci oseb z izkušnjo osebnostne motnje in zasvojenosti

Luka Agrež, mag. soc. del., psihoterapevt

Partnerji programa:



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

# Peter, 27 let

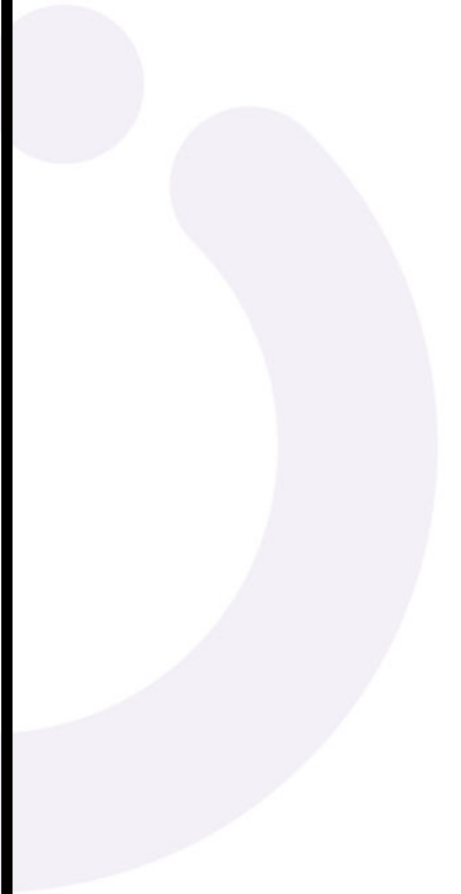
Kaj že vemo:

- Mama ga je prepričala, da se vključi v zdravljenje odvisnosti od alkohola. Na pogovor je odšel samo enkrat. Ni bil zadovoljen. Mama mu je skušala pomagati tudi tako, da bi šel v komunjo, pa spet ni bil zadovoljen. Z vsakim terapevtom se je sprl, bil žaljiv in je ponosno odkorakal. To je ponovil v treh komunah.
- Oče se jezi nad njim in mu očita jemanje drog. Oče pogosto reče, zakaj ne more enostavno samo piti alkohol, tako kot on. Oče mu tudi očita, da dela družini sramoto. Njegovi mami, svoji ženi očita, da je sina preveč razvadila in da je ona kriva za težave.
- Dokler ni njegov najboljši prijatelj umrl zaradi predoziranja, si ni dal dopovedati, da je kaj narobe. V tem času je tudi oče hudo zbolel. Zaradi alkohola mu je pričelo odpovedovati srce in če ne bi prenehal piti, bi mu odpovedalo srce. Oče se je odločil za zdravljenje. Peter se je resno zamislil in se odločil. Čaka na termin za sprejem v bolnišnico, a je pri tem zelo nestrpen.



## Peter, 27 let

- V Petrovi družini se pogosto prepirajo. Razlog za nezadovoljstvo v družini vidijo v Petru. Peter očita očetu primitivnost, nedoraslost in nesposobnost zaradi njegovega popivanja. Oče očita Petru nezmožnost ohranjanja službe, menjavanje žensk, nespoštljivost do svojih staršev ... mami pa očita krivdo, da je Peter takšen. Mama se počuti nemočno, to krivdo sprejema nase in skuša vplivati na Petrovo vedenje (ga prikriti ali odpraviti) z ugajanjem njegovim zahtevam. Daje mu denar, svoja zdravila, zagovarja ga tudi pred raznimi strokovnimi delavci.
- Petrova oče in mama sta se oddaljila tudi od širše skupnosti. Oče večino časa preživi na delu, doma pa popiva sam. Redko gre po službi na pivo v lokal s sodelavci. Mama se doma zamoti z gospodinjskimi opravili in skrbjo za družino. Prijateljev nima več. Sramujeta se svojega življenja. Prepričana sta, da vsi vedo za Petrovo vedenje ter da Peter oškoduje tudi vse v njihovi širši skupnosti.
- Trenutki, ko so kot družina skupaj proslavili kakšen Petrov šolski uspeh, ali ko je med vikendom po kosilu staršema prebral kakšno svojo pesem, se ne dogajajo več. Tudi spomine na njih jim je vedno težje priklicati.



I'm in therapy to learn how to deal with people who should be in therapy.



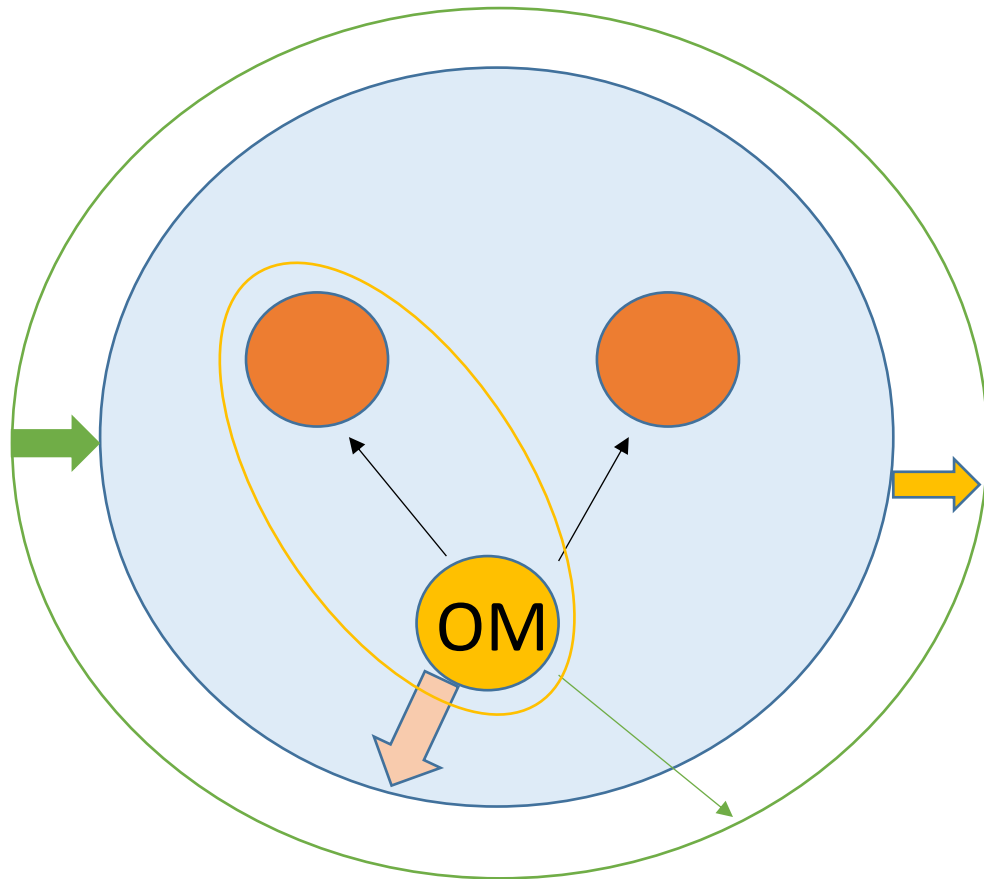
WITTLIDES.COM



# Posledice osebnostne motnje v družini

- Skupna lastnost vseh OM je oškodovanost medosebnih odnosov – to najbolj občuti družina osebe z izkušnjo OM
- Skrhani odnosi med družinskimi člani: zamere, strah, sram, jeza, obtoževanje, poizkusi spreminjanja drugih članov družine, občutki krivde, prikrivanje, laži, manipulacije, zlorabe
- Nefunkcionalne družinske vloge: otroci ne nosijo nobene odgovornosti ali pa vso odgovornost – skrbijo za starše; razkol med očetom in mamo; razne naveze med družinskimi člani (starš-otrok, starš in otroci proti drugemu staršu, starša proti otroku ...)
- Občutek pripadnosti družini
- Občutek pripadnosti skupnosti
- Odzivi družinskih članov: zanikanje težav (zaščitništvo), iskanje krivca (družba, služba, partner, družina ...), pomoč z nasveti, razrahljane meje, simbiotičnost
- Stigma

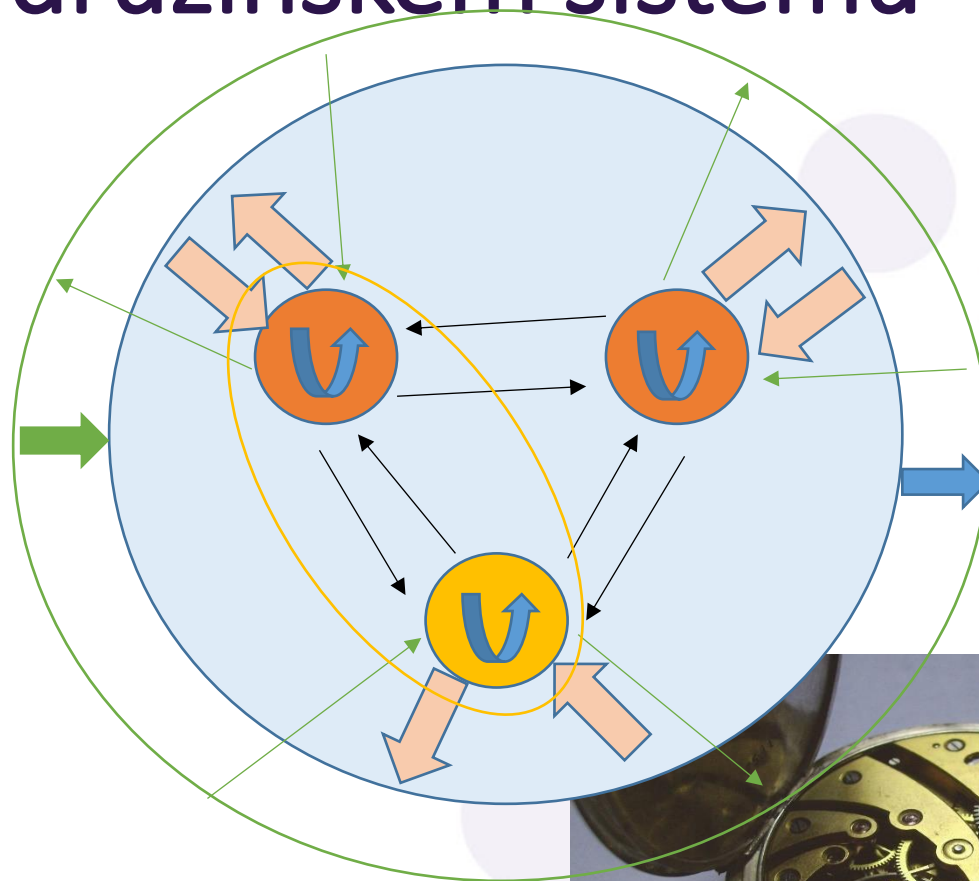
# Občutek delovanja družinskega sistema s članom z izkušnjo osebnostne motnje





# Osebnostna motnja v družinskem sistemu

- Osebnostna motnja je produkt vzajemnega delovanja posameznih enot družinskega sistema
- Delovanje posamezne enote družinskega sistema vpliva na delovanja vseh ostalih enot in vse ostale enote vplivajo na delovanje posamezne enote sistema.
- Sprememba delovanja posamezne enote zahteva spremembo delovanja celotnega sistema
- Veliko se govori in obravnava slabosti, ki jih družinski član z izkušnjo osebnostne motnje prinese v družino. Kakšne pa ima njegova osebnostna motnja za družino koristi, da jo družinski sistem ohranja in vzdržuje?



# Prenos osebnostne motnje na otroke

- Genski prenos
- Vpliv okolja
  - Prenatalno in perinatalno obdobje
  - Bazično zaupanje
  - Konstantnost objekta
  - Občutek za meje (od fizičnih do psihičnih)
  - Regulacija afekta (vzburjenje, pomiritev)
  - Zdravi narcizem
- V obravnavo pride otrok, OM pa se odkrijejo tudi pri drugih družinskih članih



# Sodelovanje svojcev v obravnavi

- **Okrevanje je proces** v katerem sodelujejo oseba z izkušnjo OM, njeni svojci in druge bližnje osebe ter multidisciplinarni strokovni tim
- Fokus na celotno družino glede spoprijemanja z duševno boleznijo - „govoriti o sebi“, poskrbeti zase
- Misli, občutki in vedenje osebe z izkušnjo OM otežuje ohranjanje dobrega odnosa z njenimi bližnjimi
- Ločitev in ponovno vzpostavljanje stika, na drugačen način
- Edukacija o duševni bolezni in zasvojenosti (učenje „jezika osebe z OM“)
- Učenje mirnih odgovorov na burne reakcije
- Razumevanje zmožnosti in potreb družinskega člana z OM ter sprejemanje tega
- Prepoznavanje in razumevanje svojih zmožnosti in potreb svojcev
- Postavljanje jasnih mej in pričakovanj
- Zavedanje soobstoja drugih, prijetnih vidikov osebe z izkušnjo OM
- Postavljanje varovalk: kaj lahko svojci storijo, ko se oseba z OM počuti slabo
- Prepoznavanje sprožilcev slabega razpoloženja
- Soočanje s stigmo
- Aktivna vloga glede podpore pri sodelovanju z različnimi službami

## Peter, 27

- Oče se je ob soočenju z odpovedovanjem srca zaradi uživanja alkohola odločil za zdravljenje in uspešno vzpostavil abstinenco. Po zdravljenju je manj časa preživel v službi. Uspel je občutiti tudi stisko svoje žene zaradi njunega odnosa in odnosa s Petrom. Ob tem sta se zbližala. Ponovno sta skupaj začela hoditi na sprehode in se pogovarjati o svojem življenju. Obudil je tudi stara prijateljstva z bivšim sodelavcem ter dvema sošolcema iz srednje šole. Tu in tam so se ob večerih dobili pri Petrovem očetu doma in kartali.
- Mama je dvakrat tedensko začela obiskovati fitnes. Tam se je zbližala z znanko iz preteklosti in je z njo po vadbi občasno pokramljala v lokalni kavi. Obudila je svoje znanje igranja kitare in petja, ko je bila sama doma. Od moža se je začela počutiti razumljeno in je s tem izgubila občutek, da mu mora prikrivati svoj odnos s sinom. To ju je tudi zbližalo.



## Peter, 27

- Peter je vključen v terapevtsko skupnost za dvojne diagnoze, kjer sobiva še s petimi sostanovalci. Redno obiskuje preglede pri svojem psihiatru ter jemlje predpisana zdravila.
- Vzpostavil je abstinenco in začel prepoznavati svoja nihanja v razpoloženju. Še vedno se močno razburi, žali, laže, prikriva, zanika ... vendar kasneje prepozna to svoje vedenje in se uči zanj tudi sprejemati odgovornost.
- Večkrat je že želel izstopiti iz procesa zdravljenja, vendar mu starša vedno znova povesta, da ga imata rada, vendar se ne mora več vrniti živeti domov. Sam opaža, da se je njun in njihov odnos spremenil na bolje in tega ne želi zapraviti.
- Svoje dolgove je začel postopno odplačevati – vzpostavil je fond za odplačilo dolgov, v katerega prispeva 15€ mesečno.
- Stike z družbo s katero se je zadeval je prekinil. Zopet je začel pisati pesmi in jih pošilja ljudem, ki jih želi ohraniti v svojem življenju. Preko pesmi ponovno vzpostavlja stik z njimi.
- Poslal je tudi pisna opravičila za svoje ravnanje bivšim delodajalcem in eden mu je po zaključenemu zdravljenju ponovno ponudil službo.



**Hvala za vašo pozornost!**

