

4. 06. 2024 **Ona plus**

Stran/Termin: 42

Naslov: še pri 50 v otroških sobah?

Naklada: 13.650,00

Avtor: VESNA TRIPKOVIĆ SANCIN

Površina/Trajanje: 1.451,07

Rubrika/Oddaja: INTERVJU

Žanr: INTERVJU

Gesla: MLADINA, VRTEC



Tone Vrhovnik Straka, aktivist in preživeli psihiatrije

še pri 50 v otroških sobah?!

Tone je predvsem velik humanist. Oče in mož, prijatelj, filozof, maratonec, triatlonec, državni uradnik na ministrstvu za šolstvo, prevajalec, usposobljeni bolničar, soustanovitelj društva Pogled, predstavnik Slovenije v Evropski zvezi uporabnikov in preživcev psihiatrije ter aktivist za pravice ljudi z motnjami v psihičnem zdravju. Borec za koncept Inštituta vrstniške podpore, ki ga je med drugim predstavil v lani izdani knjigi s pomenljivim naslovom *Si danes vzel tablete?*, kar je bilo tradicionalno vprašanje njegovega pokojnega očeta, vsakič ko je imel moj sogovornik o čem drugačno mnenje od njega.



Sprašuje: VESNA TRIPKOVIĆ SANCIN | Foto: JOŽE SUHADOLNIK

V knjigi, v kateri poleg empiričnih razlag literarno izpiše še trinajst zgodb sotrpinov, poudari, da je duševno zdravje državni in socialni problem, delo pa človekov – takoj za samoohranjenim – osnovni nagon in temeljno poslanstvo. Utemeljuje tudi svojo hipotezo, da je »blodnja« v določenih okoliščinah »dosegljiva« za vsakogar, ljudje pa potrebujemo sočutje in razumevanje, in ne barbarskih posegov, kar se še vedno dogaja v psihiatričnih bolnišnicah in zavodih po vsej Sloveniji. Je neutrudni bорец za jasnejši uvid in čustveni krogotok življenja in prijaznejše zdravljenje.

Vaša zgodovina psihiatričnih izkušenj je dolga. Poznate prislino hospitalizacijo, zamreženo posteljo, znane so vam najtemnejše misli na eni in občutki širne vznesenosti na drugi strani. O svojih dognanjih pripravljate doktorat.

Že nekaj let sem doktorski študent na mariborski filozofiji: v neki točki sem se počutil frustriranega, saj se o psihiatričnih temah z mano nihče ni želel pogovarjati, ker sem pač imel sam tovrstne izkušnje. Frustracija je bila zares globoka.

Quod licet Iovi, non licet bovi. Ali: »Kar je dovoljeno Jupitru, ni dovoljeno volu.« Da. Pomislil sem, da me bodo nemara začeli jemati resno, če bom mahal z

doktoratom. In ravno v tistem obdobju sem odkril čudovit bioetični simpozij v Zagrebu in občutljivo skrb za ljudi v težavah. Skratka, dokaj po naključju sem odkril, da je o temah duševnega zdravja mogoče razmišljati tudi povsem filozofsko, etično, in vpisal doktorat na mariborski filozofiji.

Od vojaščine naprej ste na lastni koži občutili, da z našo psihiatrijo oz. njenim načinom zdravljenja ni vse prav.

»Ko so me leta 1986 oprostili vojaške dolžnosti, sem ves mesec v Ljubljani proslavljal svojo »zmago«, v tem času nisem nič spal, zaskrbljeni sorodniki so me pod pretvezo, da potrebujem počitek, odpeljali v Polje.

Moja osnovna teza je, da četudi bi bila moja hipoteza o duševnih tegobah čisto napačna – torej ta, da »nori« ljudje samo drugače povezujemo povsem vsakdanje misli in občutke –, so njene implikacije v čisto vseh oblikah manj škodljive od tega, kar ljudem z motnjami lahko povzroči uradna medicina, torej psihiatrija. Bom ponazoril s primerom: če bi, denimo, rakavim bolnikom rekli: »Ne jemljite več teh citostatikov, ne hodite na obsevanja in kemoterapije, dajmo se raje pogovarjati,« – takrat bi me upravičeno z lopato! Če pa isto rečem ob shizofrenikih, bipolarnih,

tesnobnih in depresivnih, pa je povsem veljavno vprašanje, kako bi bilo, če nas ne bi takoj napadli agresivno z vezanjem, zaklepanjem in zalivanjem s kemikalijami. Vedno bolj ugotavljam, da se nihče resno ne sprašuje, kaj pa, če na tem področju pomoč enostavno ni sorazmerna. Kaj pa, če zdravljenje povzroči več škode, kot če bi človeka pustili pri miru? Pred očmi imam vrsto poškodovanih ljudi, odraslih »bolnih«, ki pri petdesetih in več zdijo v svojih otroških sobah, če le imajo žive skrbnike. Zdi se, da je stroka še pred pol stoletja o tem bistveno več razmišljala kot danes.

Del svojih razmišljanj ste zapisali v knjigi *Si danes vzel tablete?*

Med svojimi nihanji gor in dol sem presenečen ugotovil, da sem v »boljših« epizodah

o duševnosti napisal za tri, štiri knjige. Ko je splahnela zadnja depresija, sem izbral gradivo, predvsem ideje, ki sem jih brusil na filozofskih seminarjih. Žalostna resničnost teh mojih čustvenih poskakovanj je, da ta trenutek knjige nimam več za svojo. Stavki, ki sem jih na fino drgnil z brusnim papirjem, zvenijo kot zlobudranje nekoga drugega. Ampak zdaj sem že tako vaje vrtljaka, da verjamem, da je bila knjiga številnim iskreno všeč, da je komu izboljšala samopodobo, podobo o nekom v bližini, o ljudeh nasploh. To me osrečuje.



„Če v nekem obdobju doživimo notranje pretrese in posledično nismo stoodstotno produktivni in ne znamo grške abecede in azbuke z obeh strani, naj nam bo takrat omogočeno varno okolje. V depresivnih obdobjih sem sam imel takšno okolje v službi. Ko me pol leta ni bilo na jutranjo kavo, mi sodelavke in sodelavci niso težili, temveč so me bili veseli, ko in ker sem prišel iz votline.“

Kakšna je bila vaša pot od jemanja tablet do prekinitve?

Ko so me leta 1986 oprostili vojaške dolžnosti, sem ves mesec v Ljubljani proslavljal svojo »zmago«, v tem času nisem nič spal, zaskrbljeni sorodniki so me pod pretvezo, da potrebujem počitek, odpeljali v Polje. Tam so me »strokovnjaki« zalili s haldolom, takrat »rešilnim« antipsihotikom, ki je deloval podobno kot padala, ki pomagajo ustaviti raketoplan.

Tam je sledila vrsta ponižujočih izkušenj: od svetovanja, da urinirate kar skozi zamreženo posteljo, do neprijetnih prijemov zaposlenih. Psihiatrinja mi je kasneje pojasnila, da imam zaradi te brutalne izkušnje še danes

postravmatsko stresno motnjo. Sledila je druga izkušnja z enakimi »arcnijami«, še nekaj let sem nato jemal litij, ki naj bi kot stabilizator zaviral nove skoke v manijo. Zadnjih 30 let nisem pojeval drugega kot par antibiotikov ali paracetamol. Pa nisem proti, prav pa je, da opozorim, da psihiatrična zdravila niso nikdar brez stranskih učinkov. Pozneje sem bil nekaj let hudo tesnoben, imel panične napade, prebrodil sem najmanj tri mučne depresivne epizode in nekaj krajših, a sladkih maničnih, tablet pa me je tako strah, da sem že samo zaradi tega prišel bodisi iz temne votline ali sestopil z oblaka. Bi šlo s tabletami hitreje? Ne vem.

Psihiatričnim zdravilom in psihiatriji ne nasprotujete a priori. Ne nazadnje

je Enota za krizne intervencije tisti prostor, kjer človek v stiski takoj dobi pomoč. Niste kritizer, temveč aktivist, ki ponuja rešitve.

Moje razočaranje v tem hipu presega celo manični optimizem, ki mi ga sicer pripisujejo. Poznam procese priprave zakonodaje, poznam mednarodne konvencije. Rešitev je enostavna: področje duševnega zdravja je treba nemudoma vzeti resorju zdravstva in ga umestiti v socialo. Duševnost je prvenstveno psihosocialni, ne biološki fenomen, in če resno mislijo v desetih letih spremeniti vse socialne zavode (Hrastovec, Ponikve in druge) v sistem bivalnih enot v skupnosti s po največ šestimi stanovalci, pri tem pa pustiti srednjeveški sistem blaznic



nedotaknjen, potem tukaj res nimamo kaj iskati.

Psihiatrija se v 50 letih ni kaj dosti spremenila, je pa zdaj na voljo neprimerno in nesorazmerno več tablet. Istočasno spomnimo, da je v 60. letih imel kapitalizem močnejšo socialno komponento zaradi moči sindikatov in strahu pred delavskim razredom.

Psihiatrija je danes varuh preteklosti, tragično je, da takšne, ki je sploh nikdar ni bilo. Moja zamrežena postelja in par klofut, ki sem jih v osemdesetih dobil od paznika v Polju, so kamilice v primerjavi z brezčutnim mučenjem, o katerem poslušamo danes, in to v imenu nekakšnega famoznega »duševnega zdravlja«, ki si ga niti zamisliti ne znajo. Po britanskih raziskavah, naše so menda podobne, okrog 40 odstotkov vseh samomorov naredijo ljudje v prvem letu po odpustu s psihiatrije. Razumete, kaj govorim?!

Da očitno ni poskrbljeno za resocializacijo, podobno kot pri zapornikih, zaradi česar je tudi med njimi veliko povratnikov. Obenem pa bi mnogo ljudi morda še živelo, če bi se izognili psihiatriji! Pomeni, da so bili ob odpustu sebi bolj nevarni kot ob sprejemu. In te raziskave so stare 20 in več let. Medtem na Idrijskem še zmerom spoštljivo govorijo o dr. Jožetu Felcu, v romanih Lojzeta Kovačiča pa osuplo prebiramo, kako so se včasih hodili v Polje pogovarjat.

Slovenija je Konvencijo združenih narodov o pravicah invalidov ratificirala že leta 2008.

Mučno mi je že kar naprej ponavljati te člene. Lani smo vpregli celotno Zvezo organizacij pacientov Slovenije, ko smo poskušali ustaviti sprejetje novele zakona o duševnem zdravju, poskušali smo poslankam in poslancem koalicijske pojasniti, da so člani, s katerimi so legalizirali dotleji ilegalni oddelek za zaklepanje in privezovanje in kemikaliziranje otrok in mladostnikov, v direktnem nasprotju z določili te konvencije in tudi s strategijo deinstitutionalizacije, ki jo vodi ta ista vlada. Berem prve zametke novega zakona o duševnem zdravju: zdi se jim smiselno urediti »forenziko za otroke in mladostnike«.

Otroci so posebno boleča tema. Prelahkotno jim lepijo različne oznake.

Nekoč mi je klinična psihologinja namignila, da so vsi otroci z ADHD in primanjkljaji bodoči uporabniki farmacije. Precej (pre)drzna izjava. To je pretežka tema za miren intervju. Ko smo pred šestimi leti s somišljeniki protestirali proti ustanovitvi »varovanega« psihiatričnega oddelka za otroke in mladostnike – dotlej so bile potrebe po tovrstni hospitalizaciji za enega do dva otroke na leto –, smo predvideli, da bo oddelek z 20 posteljami hitro poln. Zapolnil se je hitreje od najbolj črnih pričakovanj, danes je čakalna doba pol leta. Pa je rešitev res enostaven: prav nič ne bo narobe, če vse otroke obravnavamo kot ADHD, depresivne, tesnobne – in iščemo skupaj z vsakim posebej neko še vzdržno, ampak njemu lastno pot odraščanja.

»Ko me ljudje vprašajo za nasvet, rečem: delaj se pozabljivega, igray demenco, morda te dobi v roke nevrolog. Ne razumem, zakaj ena veja medicine napreduje, psihiatrija pa kot da je podzvrst arheologije.

Zakaj je glede zakona o psihoterapiji tako težko najti skupni cilj? Zadevo vodi zelo ozek krog ljudi, imajo pa veliko moč nad politiki.

Morda pa je napočil čas, da se psihiatrija močnejše poveže z nevrologijo.

Ko me ljudje vprašajo za nasvet, rečem: delaj se pozabljivega, igray demenco, morda te dobi v roke nevrolog. Ne razumem, zakaj ena veja medicine napreduje, psihiatrija pa kot da je podzvrst arheologije.

Rešitev bi torej bila v ozaveščanju o nevrarazličnosti, o posameznikovi občutljivosti, ki ne bi imela slabšalnega prizvoka, nasprotno.

Vsi smo ljudje s posebnimi potrebami in potrebujemo sočutno obravnavo, ki naj nas vodi v avtonomijo. Glede vzgoje sem vernik Jesperja Juula, in če sem ga prav razumel, sem dobro vzgojil otroke, ki sem jih od rojstva jemal za enakovredne in enakopravne sogovornike. Povsem nobenega razloga ni, bi kot takih ne ne jemali tudi sosedovih pa otrok v vrtcu in šoli.

Čas je tudi, da snamemo vse plasti negativnih oznak s telesa in duše občutljivega človeka.

Ne zanikam, da ljudje v težkih življenjskih okoliščinah reagiramo tesnobno,

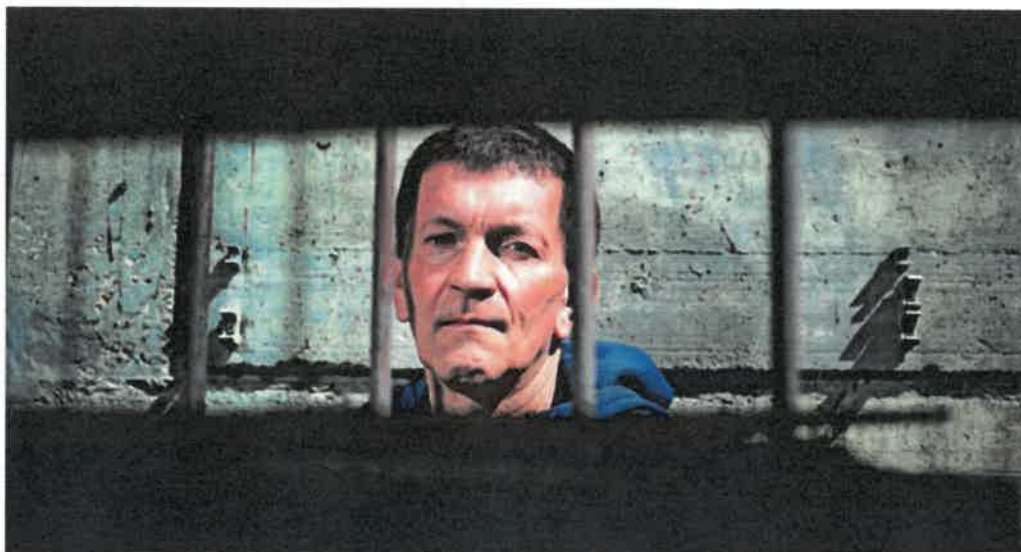
depresivno, blodno, ampak če ima sistem na zalogi samo to, da nas izloči in debilizira s kemikalijami, katerih večina sploh ne deluje, mar bi ne bilo za vse bolje, da preprosto prilagodimo življenje, od vrtca do šole in delovnih mest? Če torej v nekem obdobju doživimo notranje pretrese in posledično nismo stoddostno produktivni in ne znamo grške abecede in azbuke z obeh strani, naj nam bo takrat omogočeno varno okolje. V depresivnih obdobjih sem sam imel takšno okolje v službi. Ko me pol leta ni bilo na jutranjo kavo, mi sodelavke in sodelavci niso težili, temveč so me bili veseli, ko in ker sem prilezel iz votline.

Še ena od vaših pobud je Inštitut vrstniške podpore, ki ga poznajo mnogi naši sosedje. A naša država se je vnovič »zataknila«.

Marsikje po svetu so ljudje s psihiatrično izkušnjo – so pa manj poškodovani, ozdravljeni ali pa je njihovo stanje v remisiji – zaposleni kot nekakšni socialni oskrbovalci. Ljudem v akutnih stiskah pomagajo pri vračanju v skupnost. Sam sem že leta 2018 o tem pripravil celo ekspertizo in jo dvakrat predstavil tudi pristojnim na NIJZ. Svetovali so mi le, naj pozorno spremljam razpise ... Lani smo o vrstniški podpori organizirali tri javne konference, dve mednarodni, država pa je nanje poslala pripravnika!

Nevrolog in psihiater dr. Gabor Mate trdi, da so tako rekoč vse bolezni naravna posledica življenja v nenormalni civilizaciji. Po desetletjih klinične prakse in lastnih analiz ugotavlja podobno kot vi.

Zelo sem počaščen s to primerjavo. Čeprav sem Mateja malo bral, si domišljam, da izhajam iz podobnega: da je za večino težav v odrasli dobi kriva neka travma v otroštvu. Enako je učila moja pokojna prijateljica Renata Ažman. A če je njena travma izhajala iz konkretne zlorabe in posilstva, Mate dodaja splošno travmo, celo medgeneracijsko. Je namreč potomec Judov, pobitih v holokavstu. Pravzaprav smo vsi ljudje »posledice« lastnih otroštev: idealno bi torej bilo na sistemski ravni težiti k temu, da bi bilo čim več otroštev lepih in spodbudnih, in v to vpreči vse sile: od šole za starše do vrtcev in šol, do sociale in policije. Ker pa živimo v realnosti, in ne v pravljici, je najbolje, da vse ljudi obravnavamo kot možne žrtve travm, kot ljudi s posebnimi potrebami. In po mojem globokem prepričanju je priazen pogovor izjemno učinkovito



„Moja zamrežena postelja in par klofut, ki sem jih v osemdesetih dobil od paznika v Polju, so kamilice v primerjavi z brezčutnim mučenjem, o katerem poslušamo danes, in to v imenu nekakšnega famoznega »duševnega zdravja«, ki si ga niti zamisliti ne znajo. Po britanskih raziskavah okrog 40 odstotkov vseh samomorov naredijo ljudje v prvem letu po odpustu s psihiatrije. Razumete, kaj govorim?!

sredstvo, nekritično sprejemanje slehernika pa naslednje.

Blodnje v knjigi opisujete kot sicer moteč pogled na svet, spremenjene zaznave in čustvovanja, ki pa se po strukturi ne razlikuje od običajnega pogleda, zaznave starša, ko ugotovi, da najstniškega sina ob štirih zjutraj še ni domov, na telefon pa se ne oglasa. V vsakdanjem življenju vsi grešimo v zaznavah in povezavi podatkov. Moja hipoteza je, da tudi v blodnji zaznavamo enako kot vsi drugi, le v drugačnem redu in različno čustveno pogojeno. Kadar sem v depresivnem obdobju, me vsako zvonjenje telefona na smrt prestraši, češ, ali se je komu od mojih kaj zgodilo. V takšnem stanju človek ne more razumno pomisliti, da gre za povsem vsakdanjo okoliščino. Enako smo že kdaj v bifeju dobili prežgano kavo, ki ni bila nujno zastrupljena, ali pa je nad nami letelo letalo, ki ni nujno puščalo škodljivih kemikalij. Ampak če človek na tak način povezuje pogosto, nakar še sumi, da mu bližnji nekaj prikrivajo, to ni več v redu. Veliko večino blodenj je mogoče razvozlati v sočutnem pogovoru, v vsakem primeru bolj kot s psihiatričnimi zdraviteli.

Bolezen torej ne more biti izollran pojav posameznika brez družbenega konteksta. Če se vrneva h kapitalizmu, ki je pravi raj za porast psihičnih

odklonov, pred biti je imeti, pa čeprav ... pajkice.

Poznam izobraževalni del problema. Pred dolgimi leti smo prevzeli najbolj nečloveški ameriški model, po katerem je vsakdo nadomestljiv, se lahko v nekaj tednih usposobi, prekvalificira, da se mu ne zmeša, pa poskrbimo s pajkicami, ligo prvakov na televiziji, nadaljevalkami, mobilno telefonijo ... Dejstvo je, da je deset odstotkov delovne populacije na antidepresivih in na dolgih bolniških, nikjer pa ni nobenega načrta, da bi se vsaj pretvarjali, kako jih bomo vrnili med polnovredne soljudi. To je za jokati.

Znameniti Franco Basaglia je v svoji radikalni potezi zaprtja oz. boljše rečeno odprtja psihiatričnih bolnišnic velik del namenil urejenosti in lepoti. Vsemu, kar kliče po veselju do življenja. Že Nietzsche je rekel, da je resničnost grda in imamo umetnost zato, da ne propademo zaradi resnice. Basaglia je še eno ime, ki mi privabi solze: slovenska psihiatrija kot da ni zaznala revolucije, ki se je rojevala v Gorici in Trstu in leta 1978 povzročila zaprtje vseh psihiatričnih bolnišnic in zametek »duševnega zdravlja v skupnosti«. To ni več žalostno, to je kriminal. Lani sem peljal upravni odbor ENUSP, evropske zveze uporabnikov in preživelih psihiatrije, na kavo z dr. Paolom Fondo, slovenskim psihiatrom, ki je v Trstu pri Svetem Ivanu delal z Basaglio. Zanimalo me je, ali se je

v Trstu po razpustu norišnice povišala stopnja samomora in kriminala. Ni se. Znižala se je. To preprosto pomeni, da je oseba v psihozi na tej strani slovensko-italijanske meje lovna žival, na oni pa človek s posebnostmi.

Knjigo ste posvetili ženi Vandī. Kako je družina sprejemala vaš čustveni vrtljak?

»Norost« je tudi priložnost in ne bo velik greh, če se pohvalim, da smo ena bolj povezanih družin. Na dekleti sem neznansko ponosen, ženi pa, upam, vsak dan ob vrsti neumnih štosov izkažem dovolj spoštovanja in ljubezni.

Nikakor ne smem pozabiti omeniti, kako neznansko ste duhoviti in kako žlahten je vaš jezik, prigode in metafore pa zabavne kljub resni temi. Prav predstavljala sem si jazbečarja, ki pred robnikom pločnika preračunava. Hvala. Rad imam besede, rad imam jezik in rad sem všeč pametnim ljudem – in rad se potrudim za to.

Navsezadnje gre za dostojanstvo, kar bi lahko bilo vodilo vašega učbenika čustvenega razumevanja življenja. Zanj pa mora človek imeti delo, se počutiti vrednega, koristnega, imeti dom, socialno varnost in streho nad glavo. To pa nikakor ni otroška soba pri šestdesetih ...